デジタルイラストの

「身体」描き方事典

身体パーツの一つひとつを
きちんとデッサンするための秘訣39

松（A・TYPEcorp.）著

SB Creative
NEXT CREATOR

本書に関するお問い合わせ

この度は小社書籍をご購入いただき誠にありがとうございます。小社では本書の内容に関するご質問を受け付けております。本書を読み進めていただきます中でご不明な箇所がございましたらお問い合わせください。なお、お問い合わせに関しましては以下のガイドラインを設けております。恐れ入りますが、ご質問の際は最初に下記ガイドラインをご確認ください。

ご質問の前に

小社Webサイトで「正誤表」をご確認ください。最新の正誤情報を下記のWebページに掲載しております。

本書サポートページ	http://isbn.sbcr.jp/84062

上記ページの「正誤情報」のリンクをクリックしてください。なお、正誤情報がない場合、リンクをクリックすることはできません。

ご質問の際の注意点

・ご質問はメール、または郵便など、必ず文書にてお願いいたします。お電話では承っておりません。

・ご質問は本書の記述に関することのみとさせていただいております。従いまして、○○ページの○○行目というように記述箇所をはっきりお書き添えください。記述箇所が明記されていない場合、ご質問を承れないことがございます。

・小社出版物の著作権は著者に帰属いたします。従いまして、ご質問に関する回答も基本的に著者に確認の上回答いたしております。これに伴い返信は数日ないしそれ以上かかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご質問送付先

ご質問については下記のいずれかの方法をご利用ください。

Webページより

上記のサポートページ内にある「この商品に関する問い合わせはこちら」をクリックすると、メールフォームが開きます。要綱に従ってご質問をご記入の上、送信ボタンを押してください。

郵送

郵送の場合は下記までお願いいたします。

〒106-0032
東京都港区六本木2-4-5
SBクリエイティブ　読者サポート『デジタルイラストの「身体」描き方事典』係

まえがき

自分の思い通りの絵が描けるようになりたいと思って、本書のような解説書を手に取ることは多いでしょう。ただ、その全部が自分の肌に合うとは限りません。内容がまったく理解できないままになってしまった本もあると思います。かくいう私もその例に漏れず、感覚だけで説明していたり肝心なところをぼかしていたりする解説書にもどかしい思いをしたことがよくありました。

そんな経験を繰り返すうちに、こうなったら絵の描き方をまとめた本を作ってやろうと、本や勉強などで調べた絵の描き方を自分なりにまとめたノートを作り、自分が絵を描く際に利用していました。

2年前に、その「絵の描き方ノート」を元にして、ニコニコ生放送で「絵の描き方講座」を始めました。多くの方に視聴・参加いただくことができ、現在も配信を続けています。長く配信する中で、絵を描き始めた人たちが必要としていること、悩むこと、つまずくことを知ることができました。

本書は、そういった経験によって得られた知識を一冊の本にまとめたものです。

キャラクターを描くうえで最も重要なのはデッサンだと私は考えています。そしてデッサンをより正確にするアタリもやはり重要です。人を人らしく描く情報がそこには詰まっていて、アタリが正確ならデッサンで迷うことはありません。デッサンが正確ならばラフや線画で迷うこともなくなります。

本書は、医学の人体解剖図で学ぶような身体構造の説明は省き、デッサンやアタリに有用な身体構造だけを選び抜いて紹介します。そして、シンプルにした身体構造を使ってアタリを取る手順を解説することで、キャラクターイラストを描くために知っておくべき身体構造とアタリの描き方を学び、しっかりとしたデッサンを目指せるようにしています。

また、各パーツの形だけをなんとなく紹介するのではなく、どうしてそのような形になるのかなどの解説やNG例、注意すべきポイントも盛り込みました。さらに、そこからもう一歩レベルアップするためのアドバイスや、より細かい身体の構造についても記事としてまとめることで、中級者以上でも深い理解ができるような作りになっています。

この本を読むことで自分のようなもどかしい思いをする人が少しでも減り、絵を描くうえで読者のみなさまの新しい発見になることを願っております。

Matsu(A・TYPEcorp.)

デジタルイラストの

「身体」描き方事典

身体パーツの一つひとつを
きちんとデッサンするための秘訣39

目次

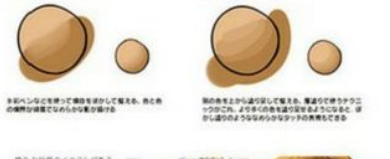
Part 0

デッサンのきほん

Part 1

顔

本書の読み方

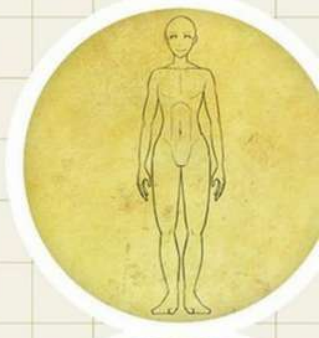
本書では、各身体パーツごとに、パーツの構造、アタリの描き方などを解説します。
デジタルペイントソフトには、ペイントツールSAI Ver.1.2.5を用いています。基本的な機能を紹介していますので、他のペイントソフトを利用しているかたは読み替えてください。

Part 0

デッサンの
きほん

身体の比率

イラストデッサン

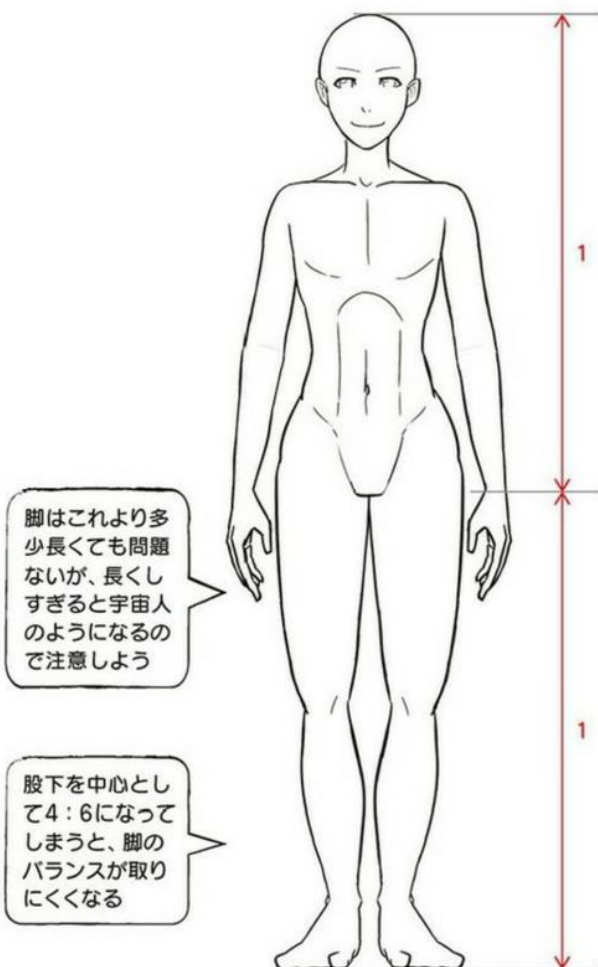
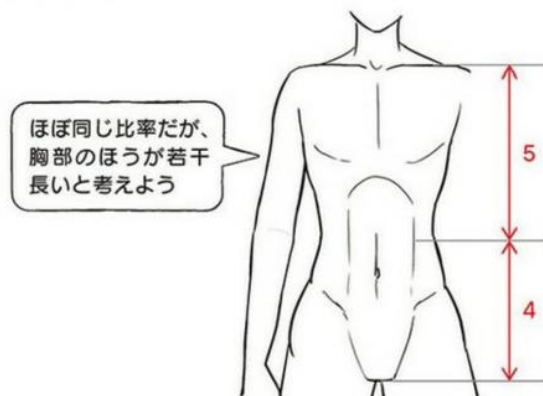
重要な身体パーツ

イラストデッサンのコツ

身体の比率

イラストを描く上で、最初に知っておきたい身体の比率を紹介します。特に、手と腕の比率、手と顔の比率を守ることが、身体をきちんと描くための第一歩となります。

比率のきほん

ここでは7頭身ぐらいのキャラクターをイメージして、身体の比率のきほんを紹介します。ぴったりとこの比率通りになっていないと間違いというわけではありません。様々なキャラクターを考えるときの基準として利用しましょう。

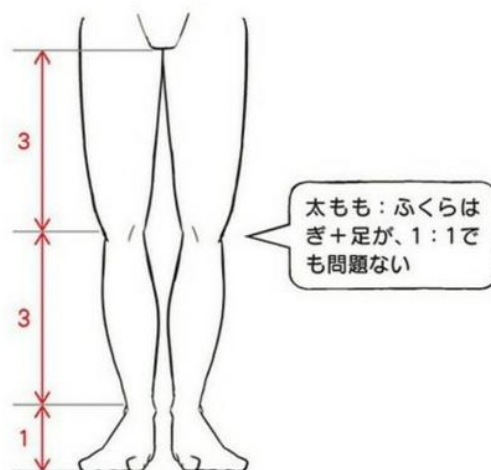
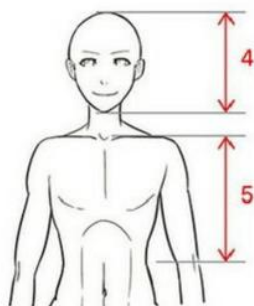
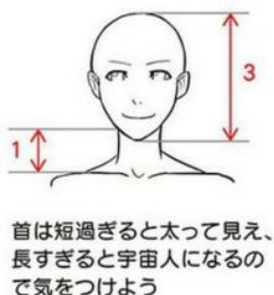
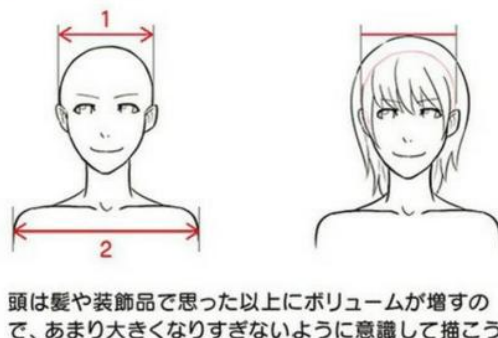
■股下を中心として1：1に分かれる

■胸部：腰部 ＝ 5：4

■太もも：ふくらはぎ：足 ＝ 3：3：1

■顔：胸部 ＝ 4：5

■顔：首 ＝ 3：1

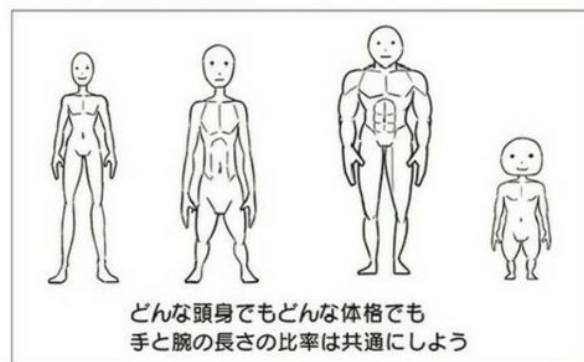
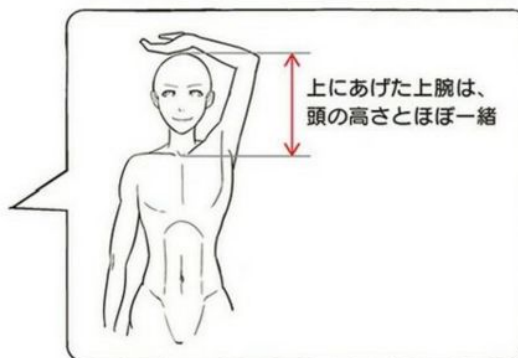
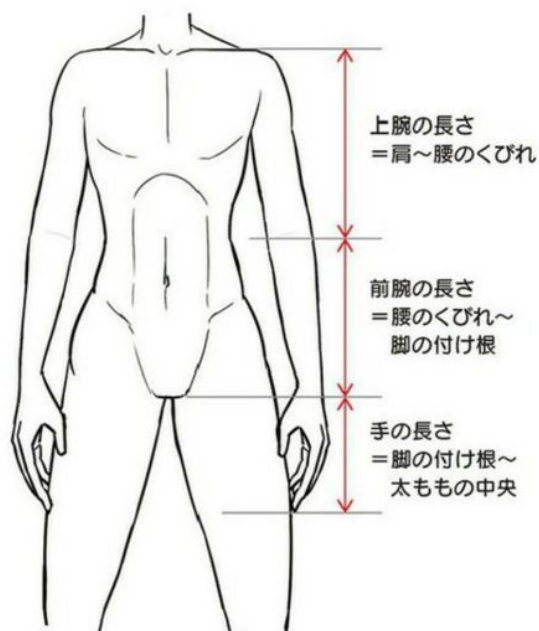
首は短過ぎると太って見え、長すぎると宇宙人になるので気をつけよう

■頭：肩幅 ＝ 1：2

頭は髪や装飾品で思った以上にボリュームが増すので、あまり大きくなりすぎないように意識して描こう

手と腕の比率

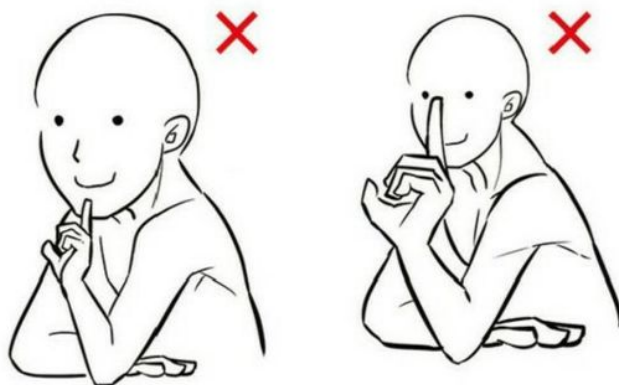
身体の比率を整える上で最重要といえるのが手と腕の長さの比率です。他の部分が多少アンバランスになっても、この比率があっていればそれらしく見えます。使いこなせば、自分好みの体格をデザインできるでしょう。

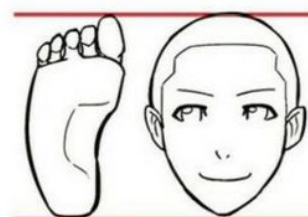
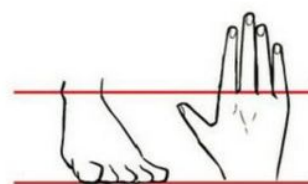
■手、前腕、上腕の比率

どんな頭身でもどんな体格でも
手と腕の長さの比率は共通にしよう

手と顔の比率

手の長さと顔の大きさを揃えることも大切です。手は顔（アゴ～生え際）とほぼ一緒になります。

男性であれば少し
大きくてもOK

特にバストアップや上半身のみのイラストを描く際に手と顔のバランスが悪いと違和感が増すので細心の注意を払いましょう。

StepUp 足と顔と手の関係

足と顔、足と手の関係を紹介します。手と顔の比率ほど大切ではありませんが、覚えておくとよいでしょう。

足の長さと頭の大きさは
ほぼ同じ

足の高さと手のひらの
大きさもほぼ同じ

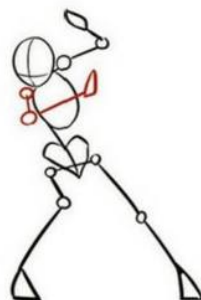
イラストデッサン

キャラクターを描くときの工程と、工程ごとの意味を紹介します。本書では特にアタリとイラストデッサンの工程に力を入れています。

1 アタリを描く

キャラクターの骨にあたる部分を描きます。この線画をアタリと呼びます。身体の比率をふまえて、パーツの長さやキャラクターのポーズを決めましょう。

Point より見やすいアタリの取り方

パーツとパーツが重なる場合は、色を変えるとわかりやすくなります。

2 イラストデッサンをする

Point 筋肉をリアルに

筋肉の形をより正確に細かく描けるようになると、リアルな人間が描けるようになります。

3 ラフを描く

4 線画を描く

5 色を塗り仕上げして完成！

イラストデッサンの段階分け

慣れないうちは、イラストデッサンを「パーツのおおまかな形や大きさを決めるだけの第1段階」と「筋肉を描き込む第2段階」に分けて考えましょう。

■第１段階

おおまかな形や大きさを決めるだけなので雑でもOKです。

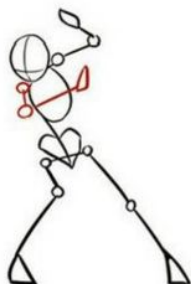
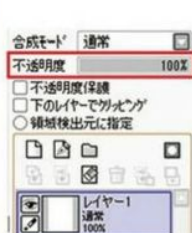
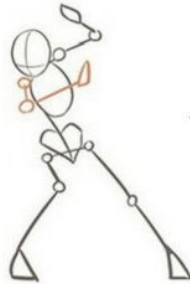
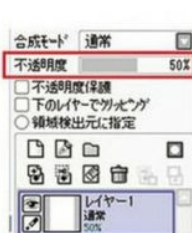
■第２段階

第1段階を参考に筋肉を付けていきましょう。

イラストデッサンの考え方

身体の細かい筋肉、関節や骨までを意識してリアルな人間に近づくように描いていくと、より自然なイラストデッサンになります。

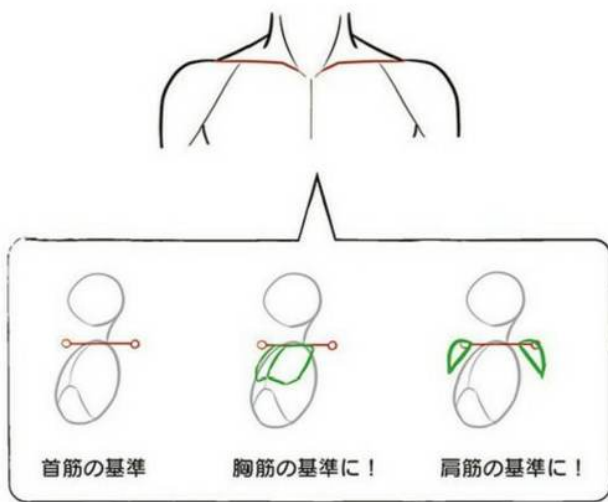
Digital レイヤーの［不透明度］

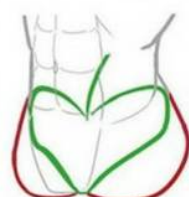
アタリやイラストデッサン、ラフを描き終えるごとに、そのレイヤーを選択した状態で［レイヤー関連］パネル中央の［不透明度］のバーを動かして、レイヤーの不透明度を下げましょう。

［不透明度］が「100%」の場合はいつもの濃さ

［不透明度］が「50%」の場合。「0%」にすると何も見えなくなる

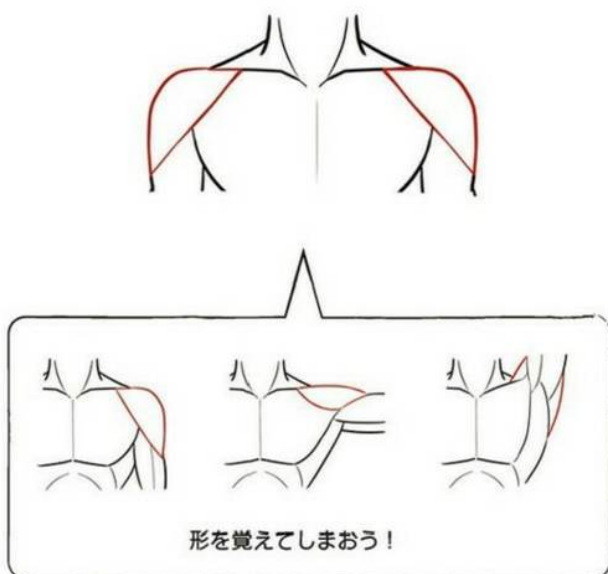
重要な身体パーツ

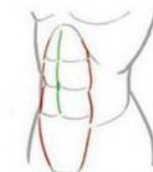
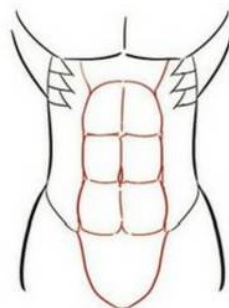
デッサンをする際、特に意識して描くとデッサンの崩れが少なくなる８つのパーツを紹介します。Part 1以降で力を入れて解説しますので、ここでは概容をつかんでください。

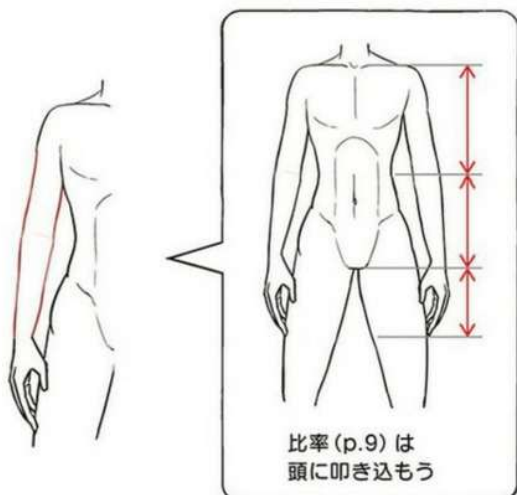
鎖骨

肩幅や胸の筋肉など上半身を描く上での基準となるパーツ。さらに体の向きや傾きも決定付ける上半身の要です。

骨盤

股関節の基礎を支える重要なパーツ。デッサンの際に苦戦する人がとても多い部分です。

肩

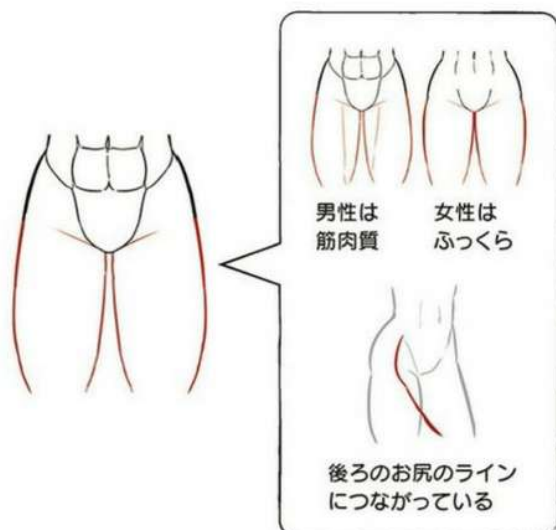
胸から腕、背中へ繋がる難関パーツ。動きのあるポーズを描くためには肩の仕組みを理解することが必須になります。

腹筋

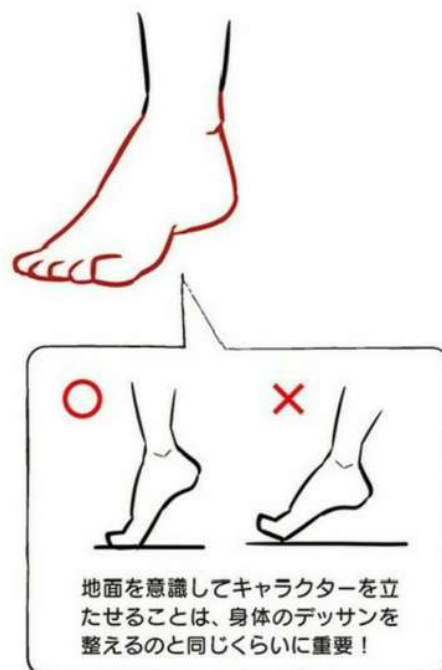
胴回りの立体感を表現するために重要なパーツ。上半身の厚みは腹筋のラインで決まります。

腕

身体全体のバランスを整える重要パーツ。腕の長さに身体すべてのバランスが左右されます。

手

「その人の絵の上手さは手を見ればわかる」と言われるくらい描き手の画力が際立つパーツ。

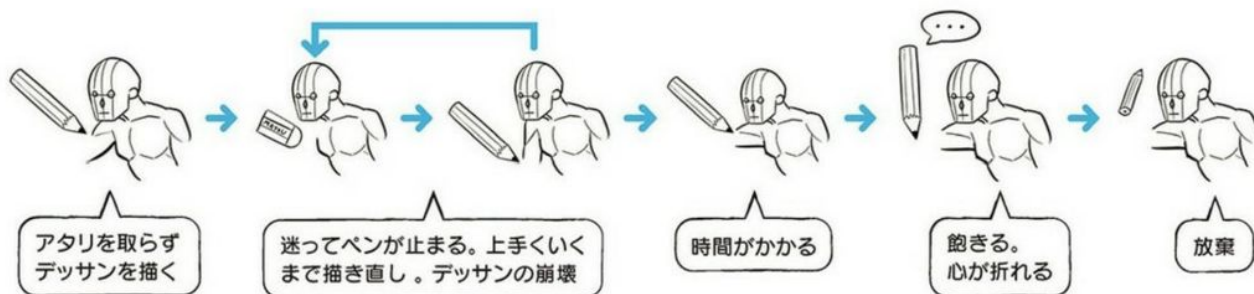
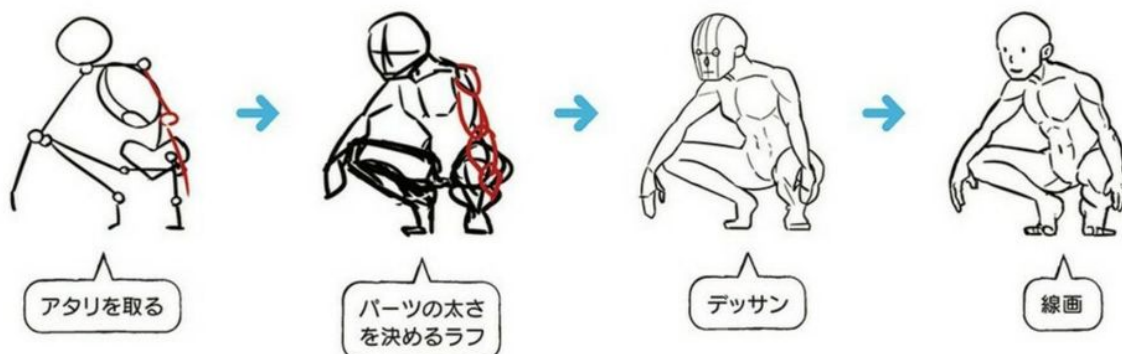
太もも

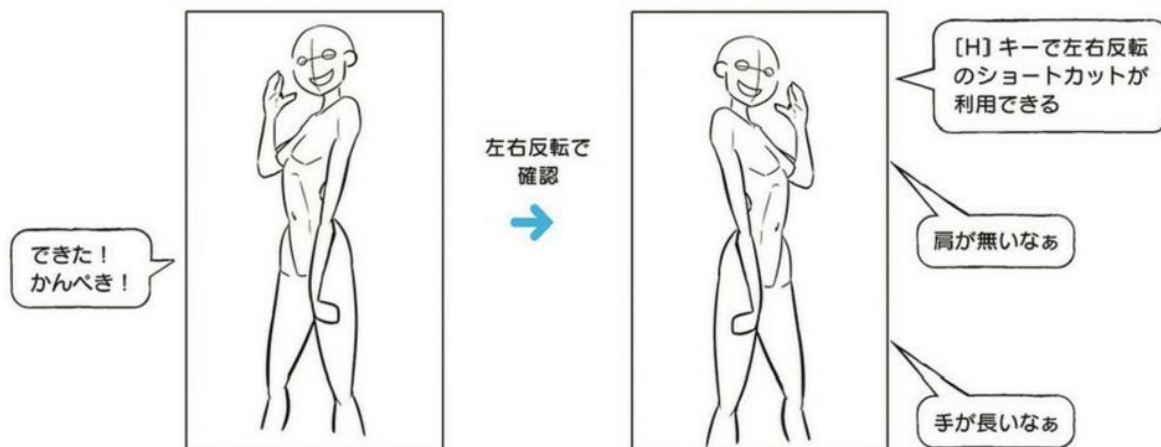
お尻と膝をつなぐパーツ。脚の曲げ具合によって様々な角度を描く必要があるので構造把握の他に立体感の把握もしておきましょう。

足

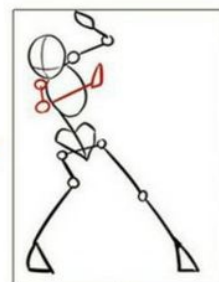
地面に接するパーツ。地面と身体のバランスを取るためには足の構造を知ることが大切です。

イラストデッサンのコツ

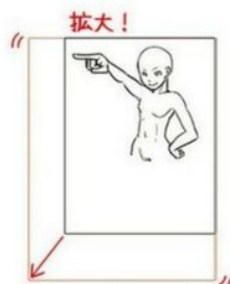
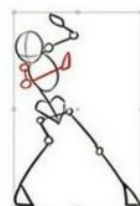
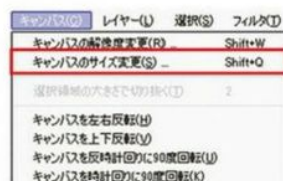
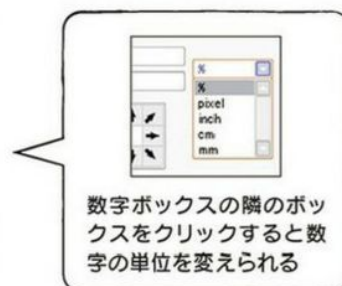
イラストデッサンの初心者がやってしまいがちなことや、イラストデッサンに役立つSAIの基本的なテクニックを紹介します。

アタリを必ず取る

「アタリを取る時間がもったいない」と思うかもしれませんが、イラストを描き始めたばかりの人がいきなりアタリなしで描くと、結果的にアタリを取った場合より多くの時間と労力を費やすことになります。

アタリを取り、デッサンを描いたほうが結果的に時間が短く済み、何より綺麗に上手に描けます。アタリなしで描くことは、アタリを使って描くことに慣れてからトライすることをおすすめします。

Digital 左右反転

デッサンが終わったあとに違和感が無いかどうかを確認する方法として、左右反転をするという手があります。長い間同じ絵を見続けていると目が慣れてしまい違和感にも気付きにくくなるので、左右反転をして新鮮な目線で絵を確認しましょう。

画面いっぱいに描かない

何も考えずに画面に目一杯描きはじめてしまうと、全体を画面に収めることに気がとられて途中からデッサンが狂いがちになります。解決策は次の2つです。

■キャンバスサイズを変えながら描く

キャンバスサイズの変更で継ぎ足して描いて調節する方法もあります。

Digital レイヤーのイラストのサイズ変更

Digital キャンバスサイズの変更

資料を参考にする

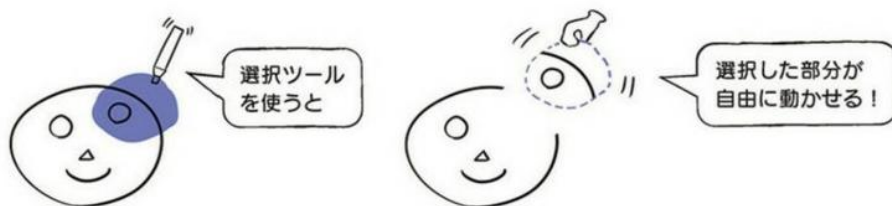
人間の記憶力はいい加減で、感情に左右されたりもするので、あまりあてになりません。なれないうちから曖昧な記憶をもとにイラストデッサンをしても、満足できるものは描けないでしょう。

資料を見ながら描くことで、より正確にイラストデッサンができ、さらに思い出したり迷ったりする時間も無くなるのでかなり作業効率がアップできます。

誰かにモデルになってもらうのもあり！

選択ツールを使いこなす

アタリやラフの修正をする際、選択ツールによる修正が有効です。ただし、こればかりに頼ってしまうと人体の理解が深まらず、絵の上達も遅れてしまうので、アタリやラフのときのみに利用しましょう。

■選択ツールのきほん

■選択ツールで調整

■選択ツールの種類

Part 1

顔

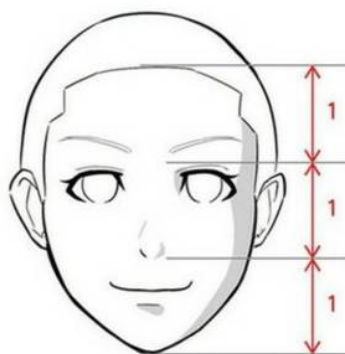
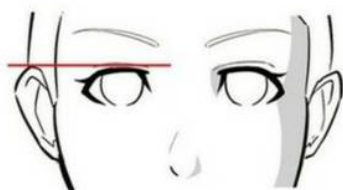
顔
目
眉
鼻
口
唇
歯
耳
髪

顔

美男美女の顔にはある程度の法則があります。美しいとされる標準的な顔の比率をおさえてから、様々な角度の顔の描き方を紹介します。

正面の顔の比率

正面の顔をデッサンする上で最低限押さえておきたい比率を紹介します。

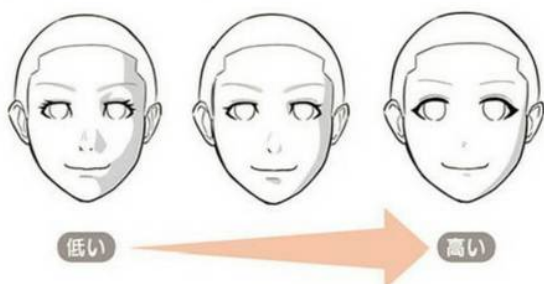
目と目の間の幅は、目半分から目1個分

髪の生え際～まぶた、まぶた～鼻の下、鼻の下～アゴは、同じ長さ

耳は目と同じ高さ

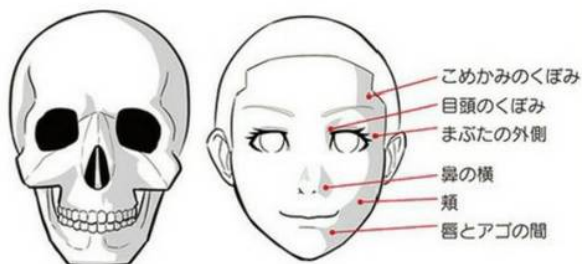
鼻～口：口～アゴは、1：2

Point デフォルメ度

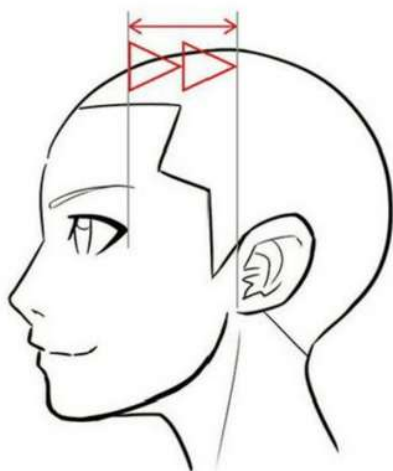
顔のデフォルメ度は、どれだけパーツを描き込むかということと、骨格による影やくぼみをどれだけ再現するかで決まります。自分の描きたい絵柄に従ってどれだけデフォルメするか決めておくことが大切です。

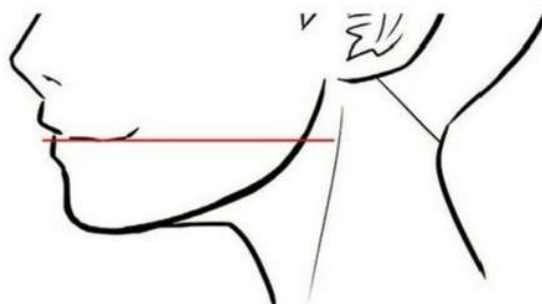
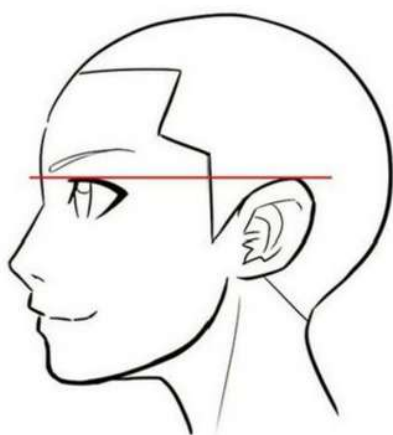
■デフォルメ度の例

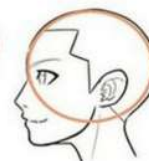
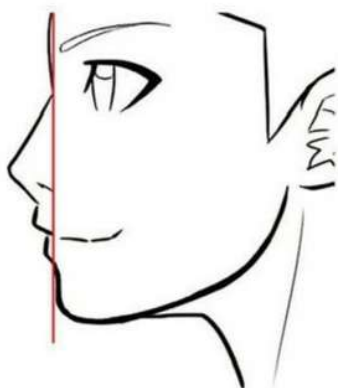
低い
高い

StepUp 影を入れるとリアルに見える部分

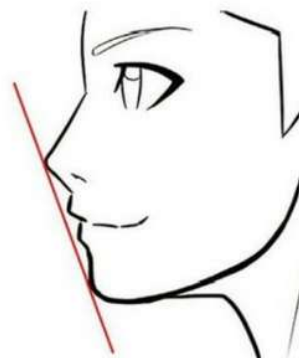
鼻の横、唇とアゴの間に影を入れるのが定番です。

横顔の比率

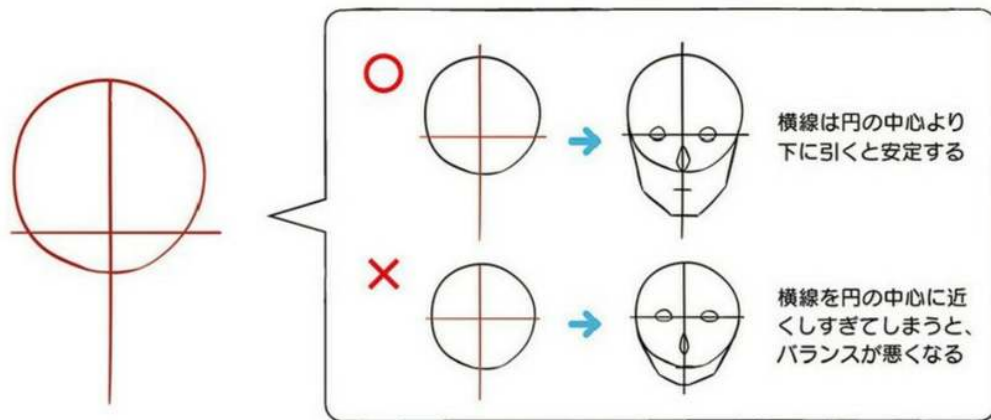
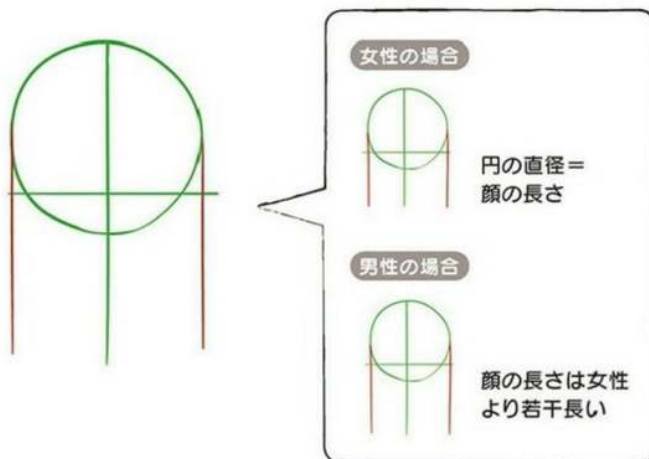
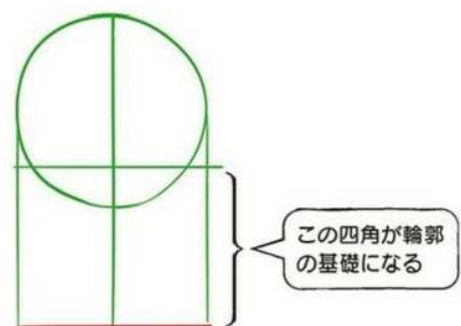
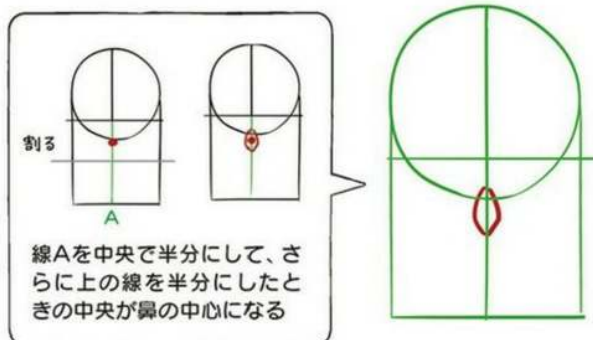
横顔をデッサンする上で最低限押さえておきたい比率を紹介します。

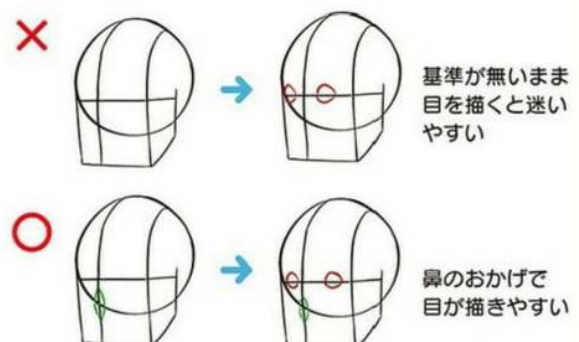
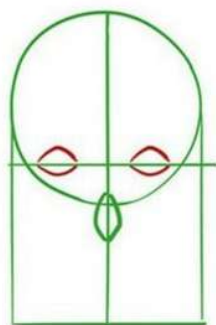
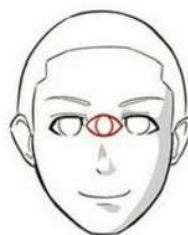
目と耳の間の長さは、目2つ分

アゴのカーブの頂点は口のライン辺りになる

Part 1 顔

耳は目と同じ高さ

額から耳までと耳の手前から後頭部の間は、同じ長さ

頭の形

口と鼻は輪郭線より前に出る

StepUp Eライン

鼻とアゴを繋ぐラインをEライン（エステティック・ライン）と言います。このラインの内側に口が収まっていると美しい横顔だと言われます。

正面の顔の描き方

1 円を描いて中心線を引く

2 円の両端から縦に線を引く

3 両端の線をむすぶ

4 鼻を描く

Point 鼻は基準パーツ

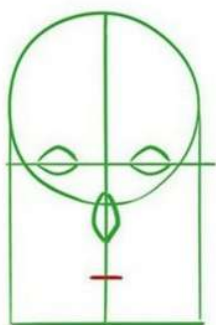
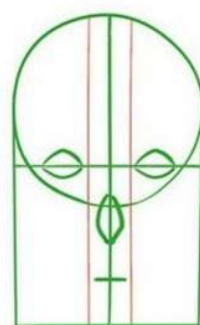
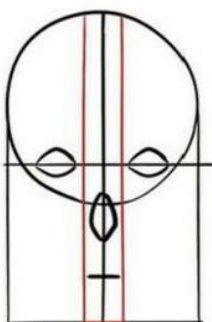
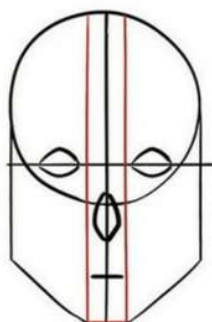
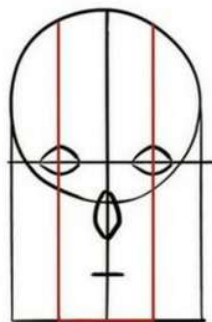
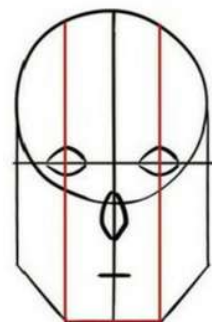
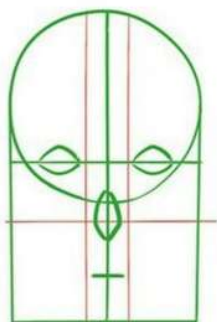
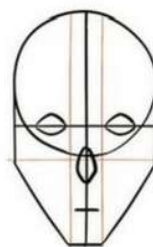
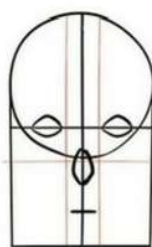
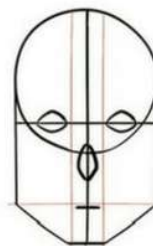
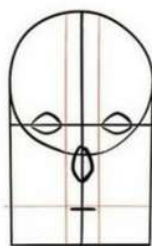
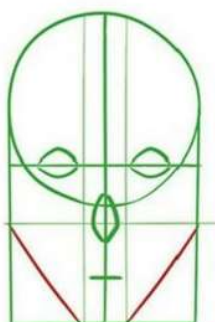
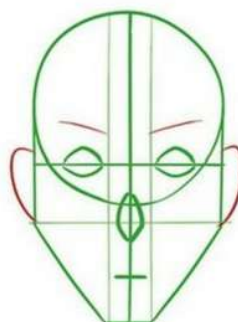
鼻の位置を先に決めておくと、角度のある顔を描くときに便利です。これに限らず顔の中心のパーツから広がるように描き進めるとバランスをとりやすくなります。

×

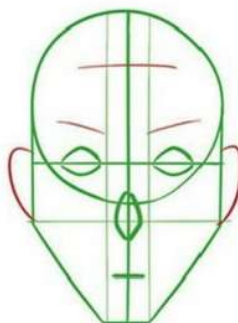
基準が無いまま
目を描くと迷い
やすい

○

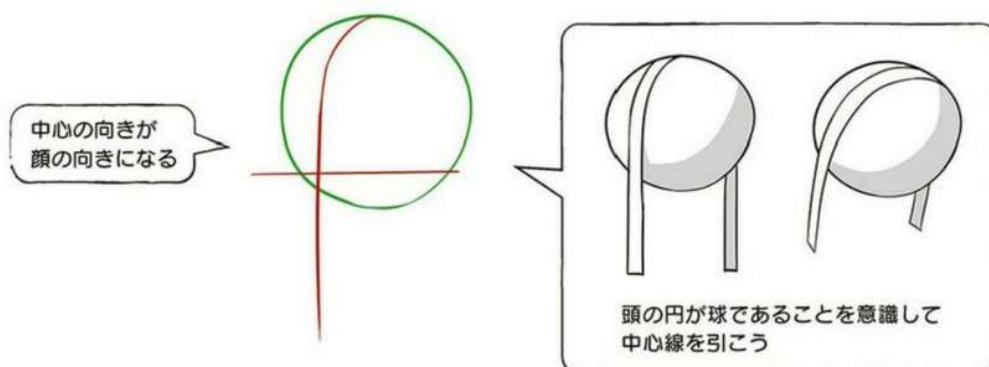
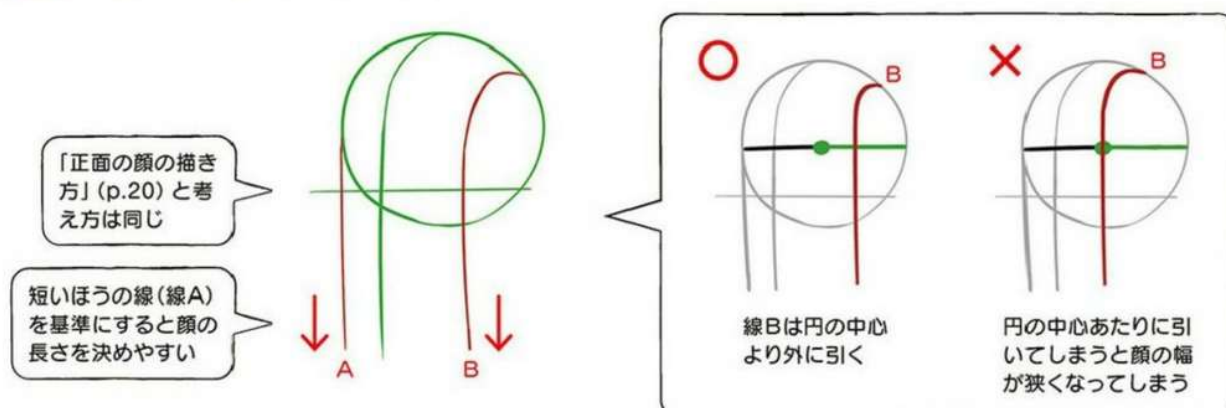
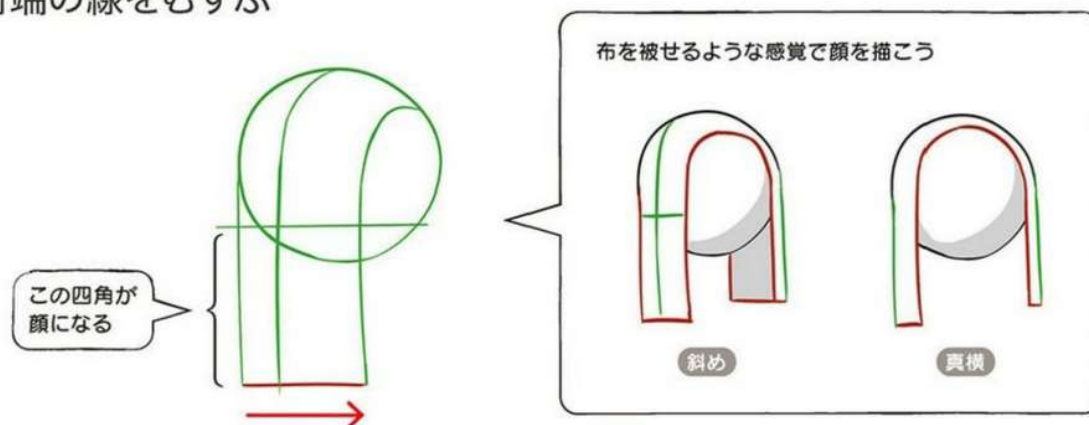
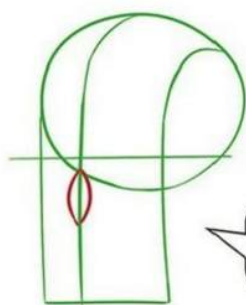
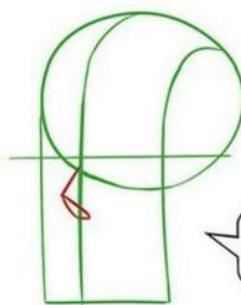
鼻のおかげで
目が描きやすい

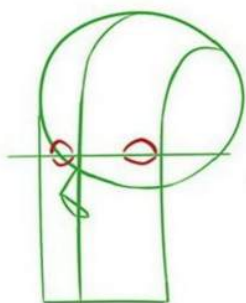
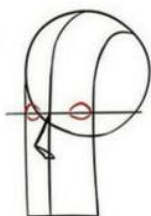
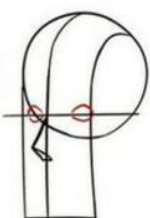
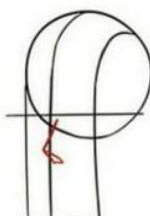
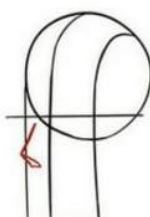
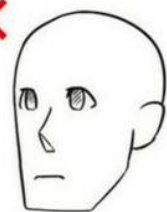
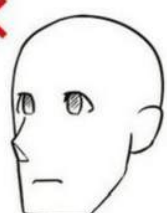
5 目を描く

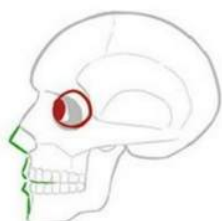
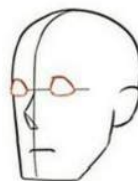
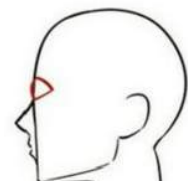
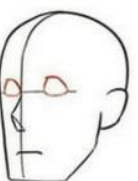
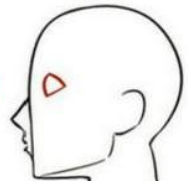
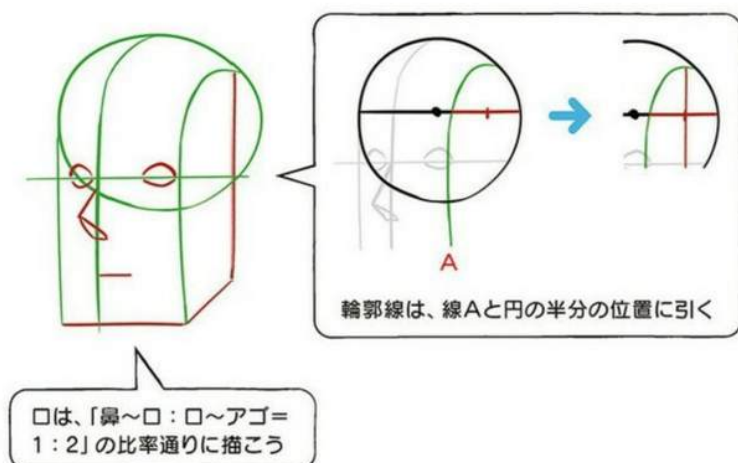
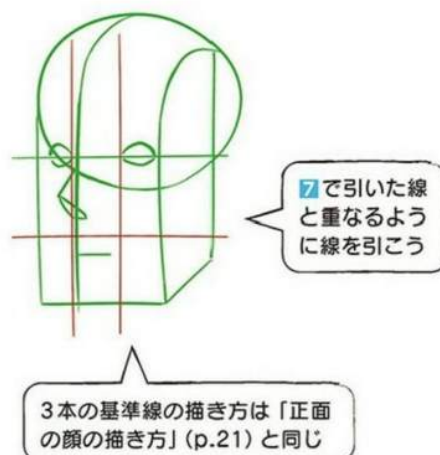
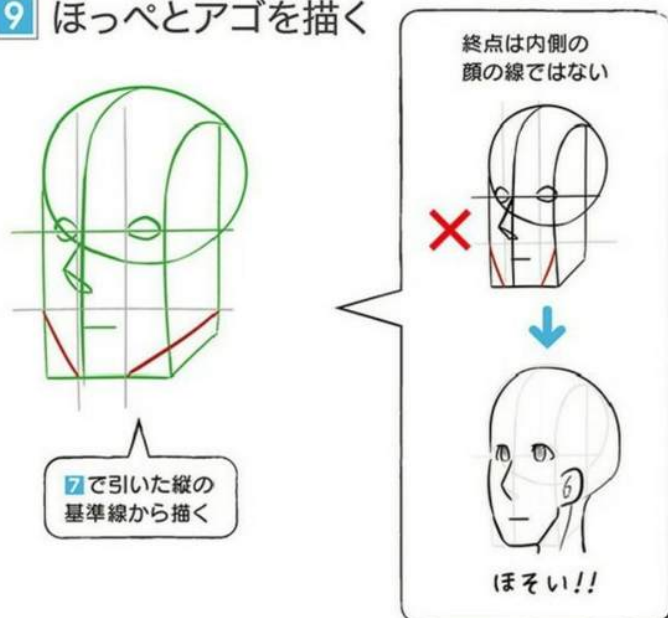
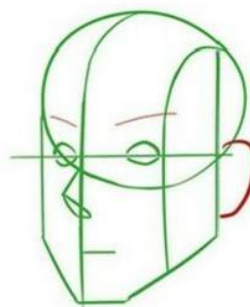
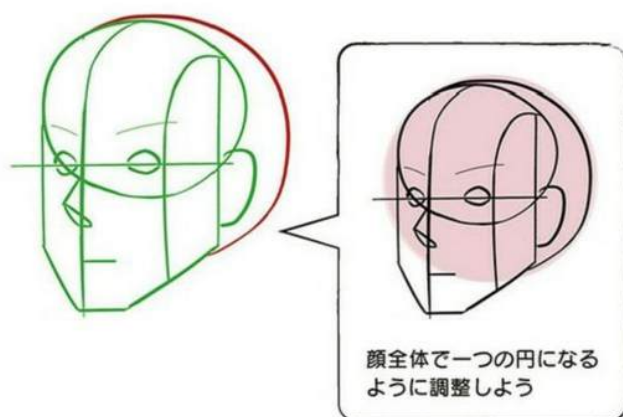
6 口を描く

7 左右対称になるように縦線を2本引く

すぐに消せるように別のレイヤーに描こう

8 ほっぺのあたりに水平な横線を引く

9 ほっぺの線からアゴの線をつないで輪郭を作る

10 眉と耳を描く

11 髪の生え際を描いてデッサン完成

12 デッサンに従ってラフを仕上げよう

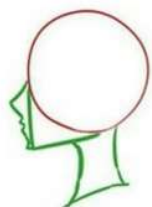
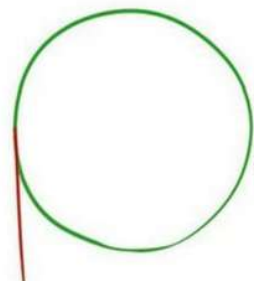
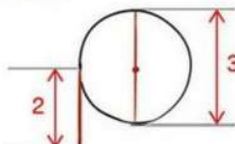
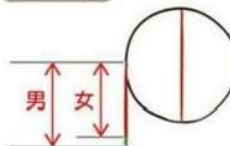
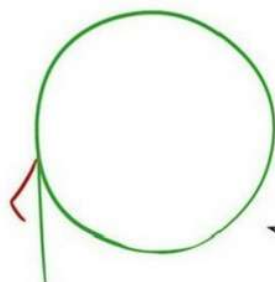
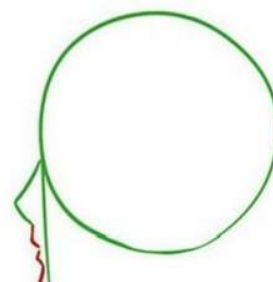
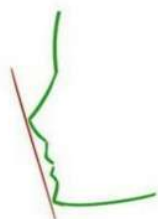
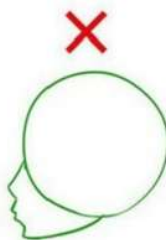
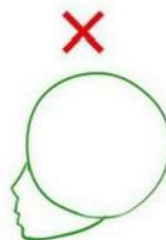
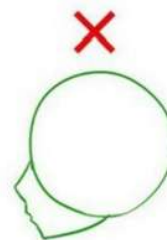
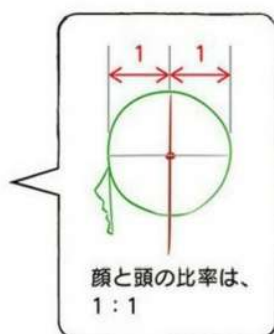
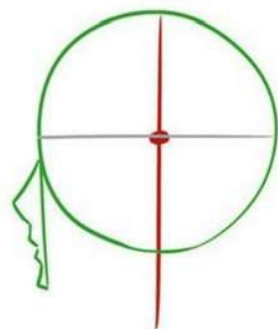
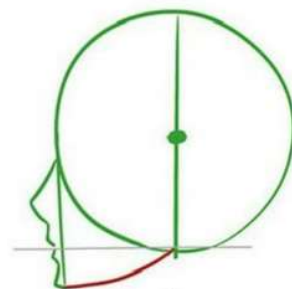
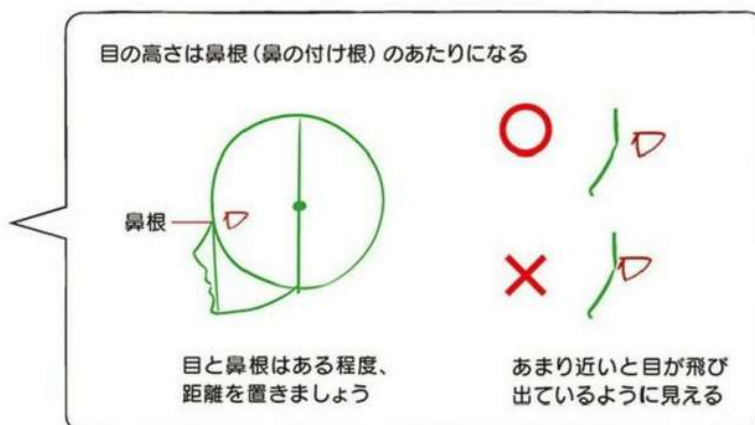
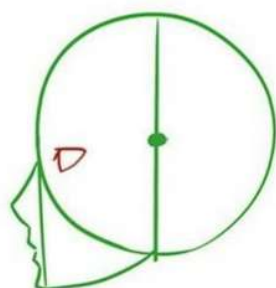
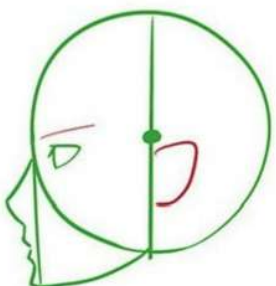
角度のある顔の描き方

1 円を描いて中心線を引く

2 両端から縦に線を引く

3 両端の線をむすぶ

4 鼻の位置を決める

5 鼻を描く

6 目を描く

Point 目をくぼませる理由

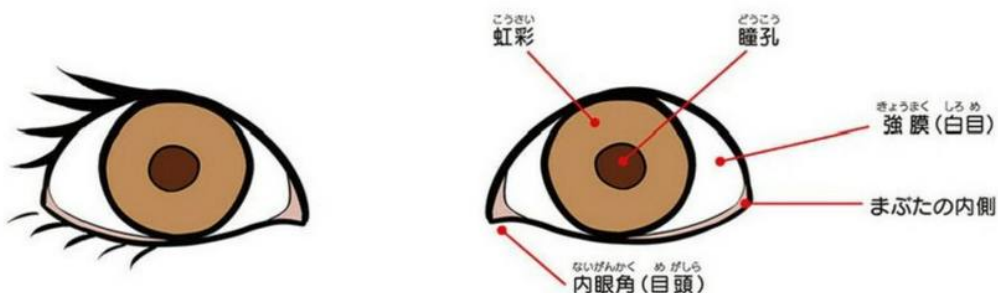
顔のパーツの中では、目が一番くぼんでいます。正面から見た顔の目と同じ位置のつもりで描くと、出目金のように目が飛び出て見えます。

7 アゴのアタリと口を描く

8 アゴの大きさなど輪郭を決めるために縦と横の基準線を引く

9 ほっぺとアゴを描く

10 眉と耳を描く

11 頭を描いてデッサン完成

12 整えてラフを仕上げよう

横顔の描き方

1 円を描いて直線を引き、横顔の大きさを決める

2 鼻を描く

3 口とアゴを描く

4 円の中心を通るようにして縦に線を引く

5 口の端から横線を引きアゴを作る

6 目を描く

7 眉と耳を描いたらデッサン完成

8 整えてラフを仕上げよう

顔の中で最も重要なパーツです。この出来で顔のクオリティが決まるといっても過言ではないほど大切です。

目の構造

目は、絵柄によってどれだけリアルに描くかが変わりやすいパーツです。イラストを描く際には省略される部分も多くあります。次の5つは、よく描かれる要素です。

デフォルメ度

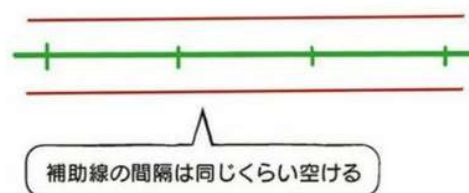
自分の描きたい絵柄によって、どれだけパーツを描き込むかを選択しましょう。

Point まぶたを描くときのきほん

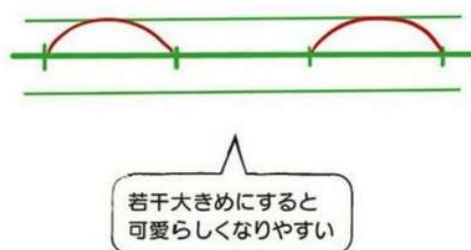
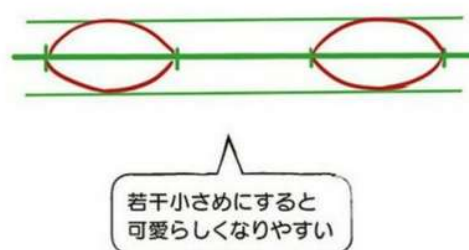
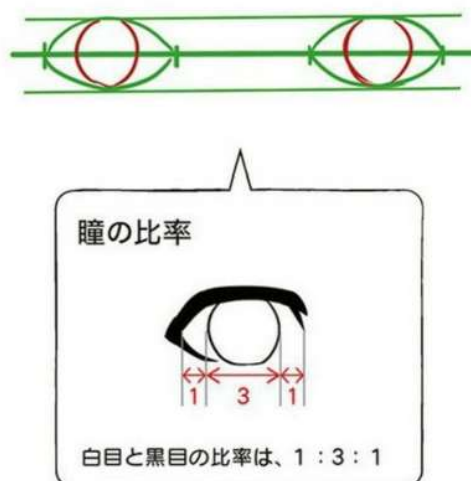
まぶたの上と下に平行線を引いて、左右の目が同じ大きさになるように気をつけて描きましょう。

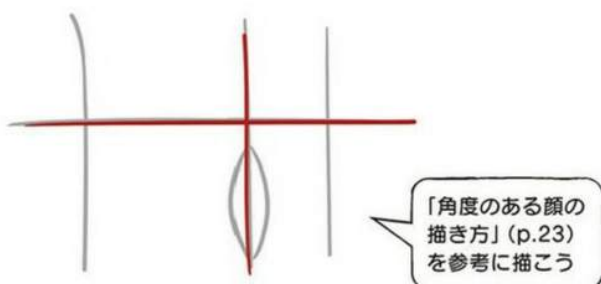
正面の目の描き方

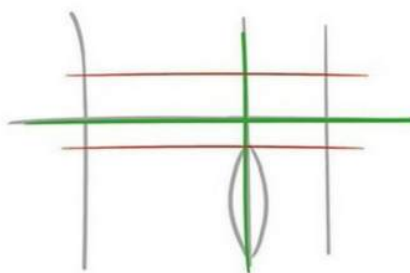
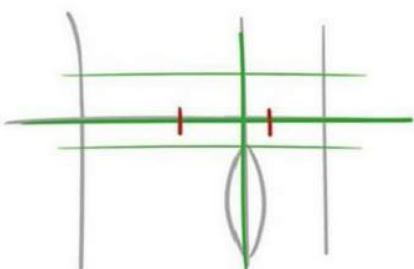
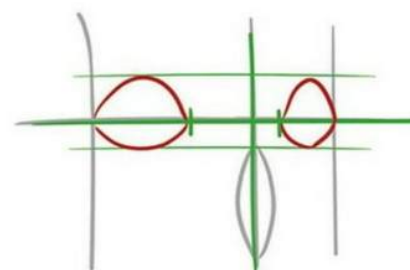
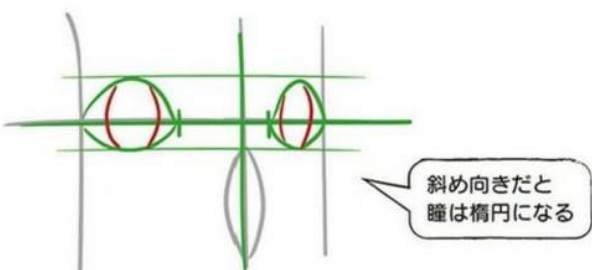
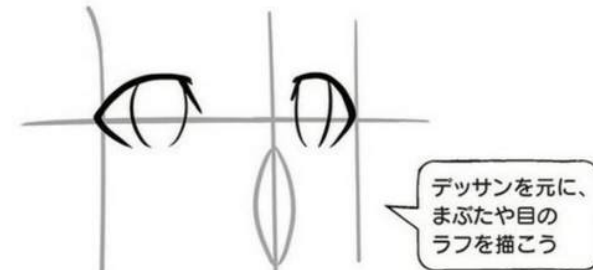
1 線を引いてアタリを取る

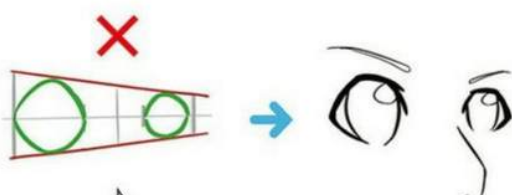
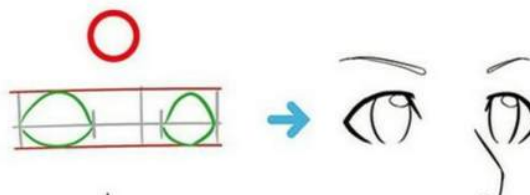
2 上下に補助線を引く

3 補助線を基準に上まぶたを描く

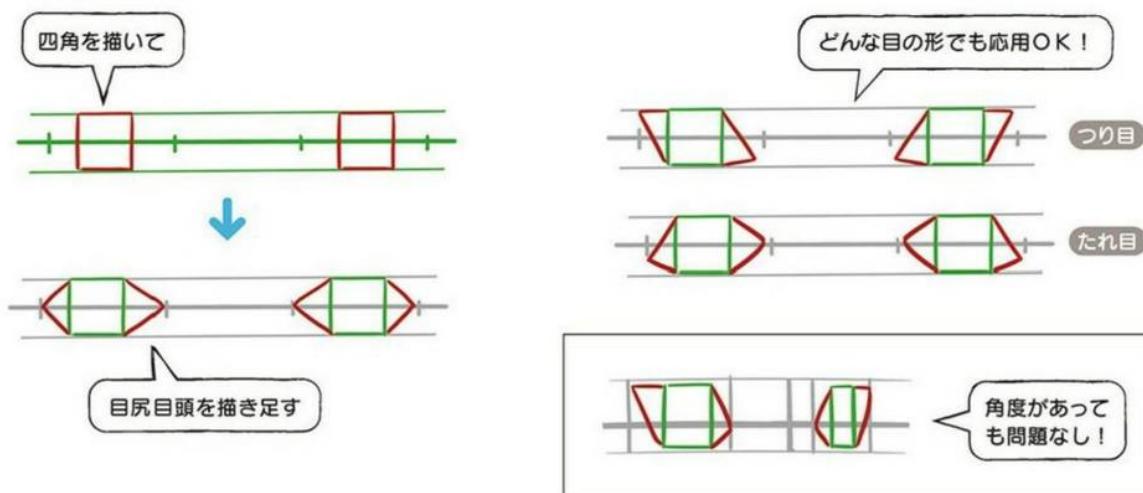
4 下まぶたを描く

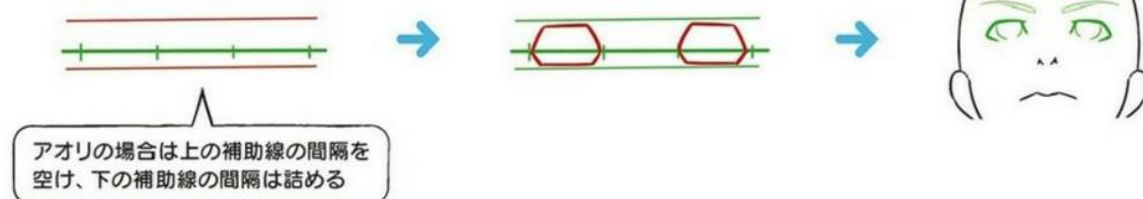
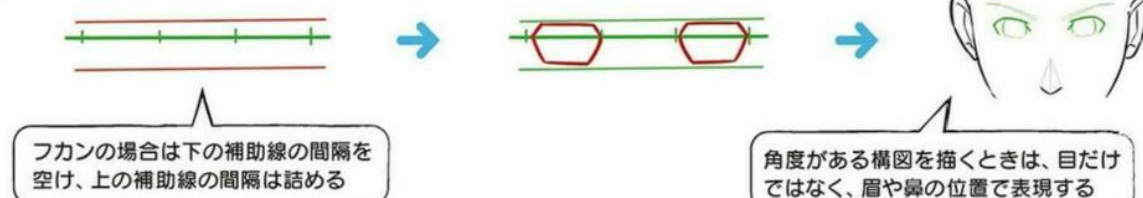
5 瞳を描いてデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

あらかじめ決めておいた
絵柄のまぶたや瞳などの
パーツを描き込もう

角度のある目の描き方

1 顔のアタリを取る

2 上下に補助線を引く

3 目の比率のアタリを取る

4 補助線を基準に上下のまぶたを描く

5 瞳を描いてデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

Point 目のアタリを取る際の注意

2で描いた補助線は、パースをイメージして放射線状に引きたくなるかもしれません。しかし、わずか数センチの間隔である2つの目だけに対して、距離を感じさせる演出を行っても違和感しか残りません。構図の演出やカメラ演出で意図的にイラスト全体に角度をつけるとき以外は平行に線を引きましょう。

Point いろいろな目の形をデッサンする方法

最初に四角で目のアタリを取るといろいろな形の目を描くときに、デッサンが崩れにくくなります。

Point フカンとアオリでの目のアタリの取り方

フカンやアオリの角度から目を描く場合は、補助線の間隔をズラすと表現しやすくなります。

StepUp 目を立体的に捉えるには

目は球体であり、それにまぶたが付いていると考えてみましょう。

目の形はそれを切り取ったものと考えて描くと、難しいアングルの目も描きやすくなります。

瞳の塗り方

塗りのパターン

瞳は特にいろいろな塗り方があり、セオリーはありません。ここでは一例を紹介します。要素を瞳孔、虹彩、ハイライトの3つに分けて好きにデザインをしてみましょう。

ベーシックな瞳の塗り方

ベーシックな瞳の塗り方を紹介します。応用しやすい塗り方です。

1 瞳の色を決めて塗る

2 瞳孔を描く

3 黒目の端に瞳孔の色のラインを描く

4 虹彩を描く

Point 虹彩、瞳孔の大きさの違い

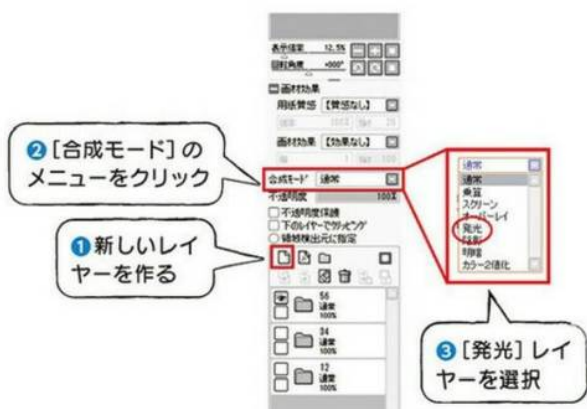
虹彩や瞳孔が大きいと可愛らしい印象を、逆に小さいと恐い、厳しい印象を与えます。

5 目に影を入れる

Digital ［乗算］レイヤーの使い方

影を入れる際には［乗算］レイヤーを使うと楽に描けます。

Digital ［発光］レイヤーの使い方

虹彩を塗る際、［発光］レイヤーを使うとキラキラ光る
綺麗な目を描くことができます。

6 虹彩のキラキラを描き込む

7 ハイライトを入れて完成！

StepUp 虹彩のキラキラとハイライトの違い

虹彩のキラキラは虹彩の模様のようなものです。
ハイライトは光が目に当たってできる反射光であり、模様ではありません。

暗くても虹彩は見えるが、ハイライトは見えない

様々なパターンの瞳の塗り方

先ほど紹介したパターンの瞳の塗り方を紹介します。

1 瞳の色を決めて瞳孔を描く

2 黒目の端に瞳孔の色のラインを描く

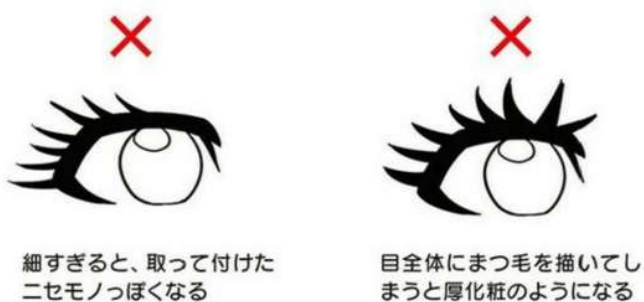
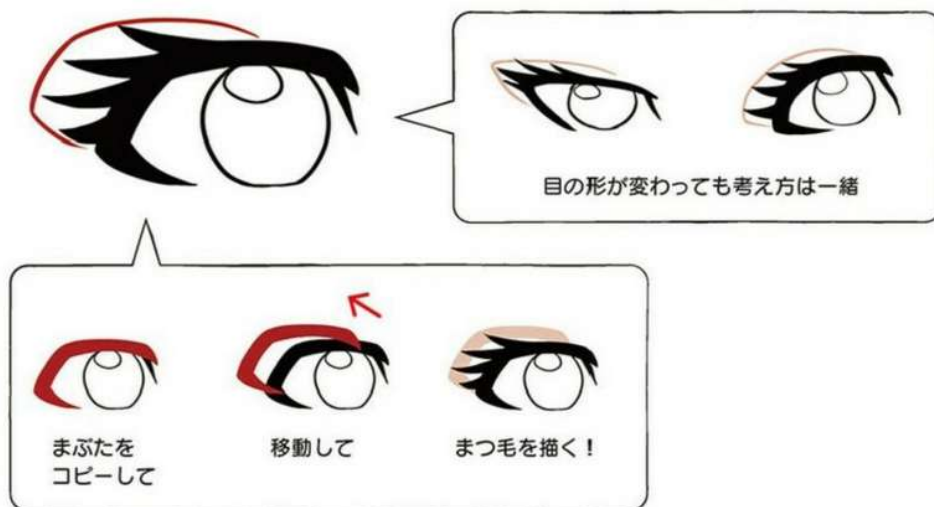
3 虹彩を描く

4 虹彩を描き込む

5 影を描く

6 ハイライトを入れて完成！

まつ毛の描き方

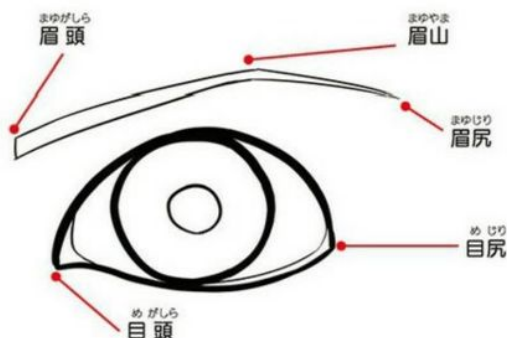
まぶたのラインを目尻側の斜め上にずらした補助線を基準にまつ毛を描くと自然な感じに仕上がります。

目全体にまつ毛を描いてしまうと厚化粧のようになる

まつ毛のパターン

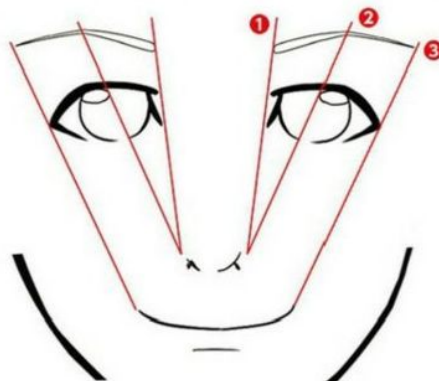
眉

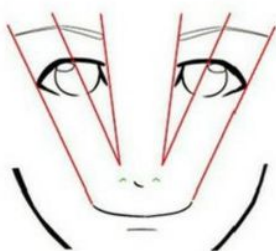
表情を作る際に必要になる重要なパーツです。顔の立体感を表す際にも鍵となります。細心の注意を払い、デッサンしましょう。

眉の構造

眉頭の位置がキャラクターの表情や性格に大きな影響を与えるので、細心の注意を払って描き込みましょう。

眉の描き方

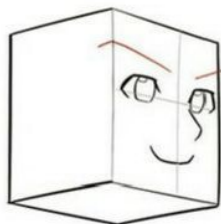
小鼻から補助線を引いて形を整えます。

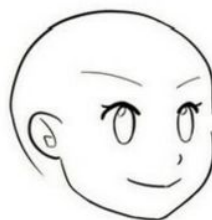
❶小鼻～目頭を通るラインの延長線上に眉頭がくる
❷小鼻～瞳孔の中心を通るラインの延長線上に眉山がくる
❸口の端～目尻を通るラインの延長線上に眉尻がくる

■小鼻を描かない場合

小鼻を描かないときも大体の小鼻の位置を決めておきましょう。

■眉を描く際の注意点

眉を描くときには必ず瞳が正面を見ている状態で描きましょう。瞳が正面を向いていない場合でも、正面を見たアタリを取ってから眉を描くようにしましょう。

Point 眉と顔の立体感

眉山から眉尻にかけてのラインは顔の側面部分に来ます。立体感の表現で重要になるポイントです。

簡単にいうとこんな感じ

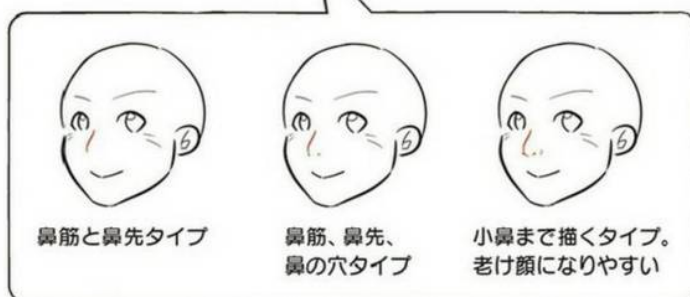
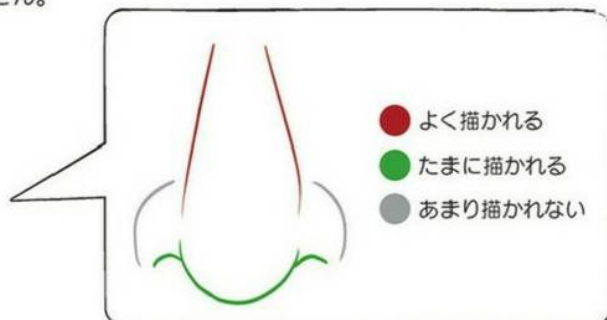
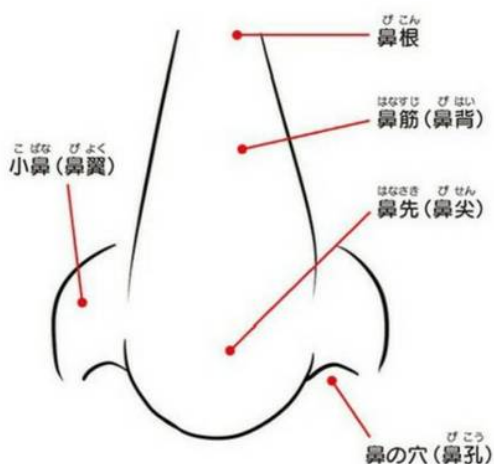
リアルだとこんな感じ

デフォルメした顔の場合、小鼻～目頭のラインさえ守ればその他のラインはあまり気にしなくても問題ない

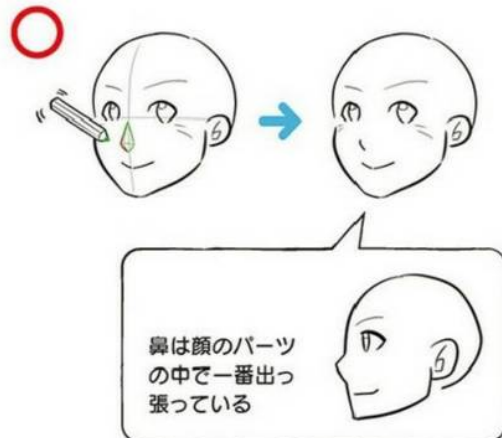
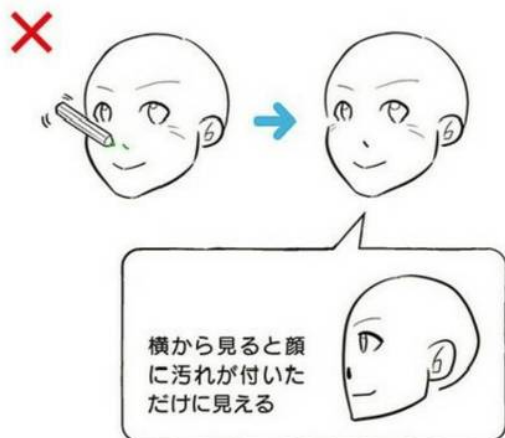
鼻は小さくなることが多いので目頭を通る垂直線を基準に眉を描こう

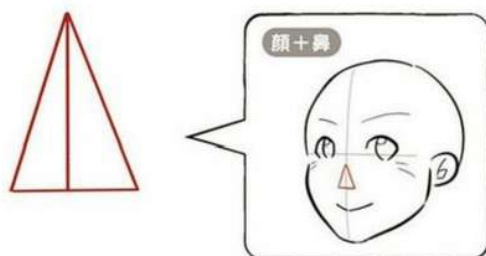
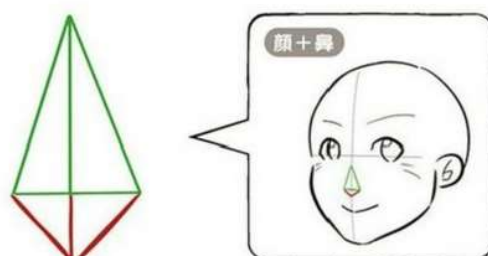
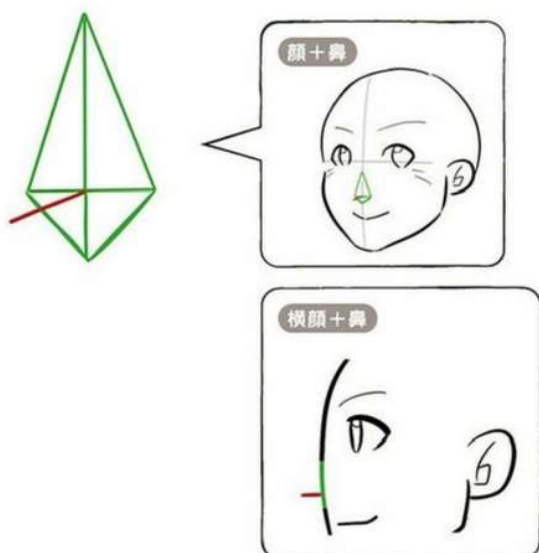
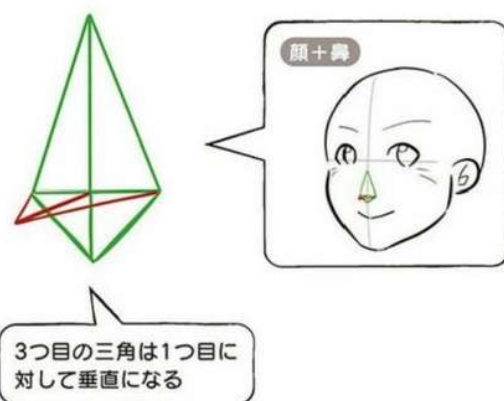
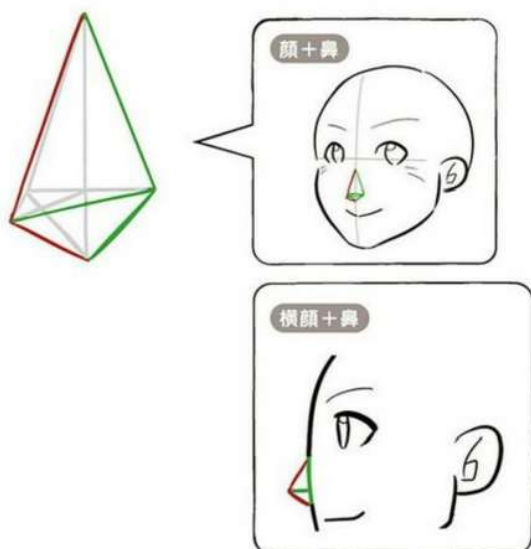
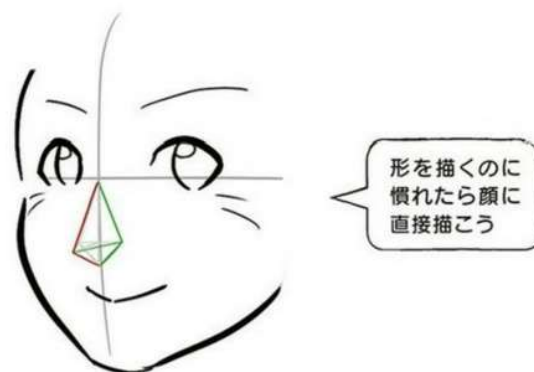
鼻

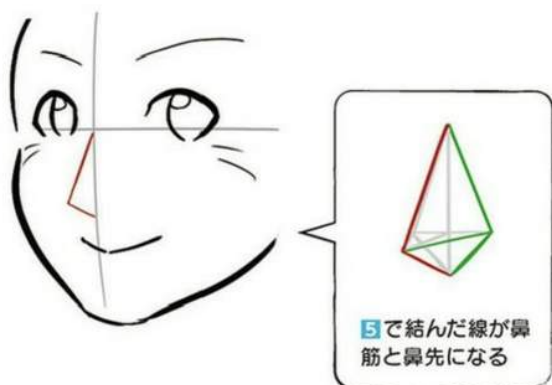
顔の中でも簡略化をすることが多く、描き込みのバランスが非常に難しいパーツです。描き込みの少なさに惑わされることなく、しっかりデッサンしましょう。

鼻の構造

一番描くことが多い鼻のパーツは鼻筋と鼻先です。小鼻を描くと老けて見えてしまうので、あまり描かれません。

Point 鼻は顔の立体感の要

目や口のように感情の変化を豊かに表現することのない鼻は、実はキャラクターを描く上ではまったく必要のないパーツです。ですので、線や点で表現したり、描かない人もいます。それでも成立してしまうのが鼻というパーツです。
だからといって適当に描いてしまうとデッサンが崩れてしまいます。しっかりデッサンをし、立体感を把握して鼻を描きましょう。

鼻の描き方

1 二等辺三角形を描く

2 2つ目の二等辺三角形を描く

3 三角の中心から手前に線を引く

4 線を基準に三角を作る

5 それぞれの三角の頂点を結ぶ

6 顔にくっつける

7 余計な線を消してデッサン完成

8 整えてラフを仕上げよう

お好みで小鼻を描いたり鼻の穴を描いたりしよう！

鼻のタイプ

目と同じく、鼻にもいろいろなタイプがあります。形によって顔の印象が大きく変わるので、キャラクターに合った鼻を模索しましょう。

■鼻の穴

可愛らしい団子鼻タイプ

鼻の下のラインに沿って横に穴を描く

スリムなモデル鼻タイプ

中心のラインに沿って縦に穴を描く

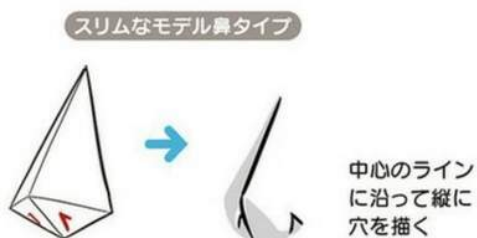
■鼻筋

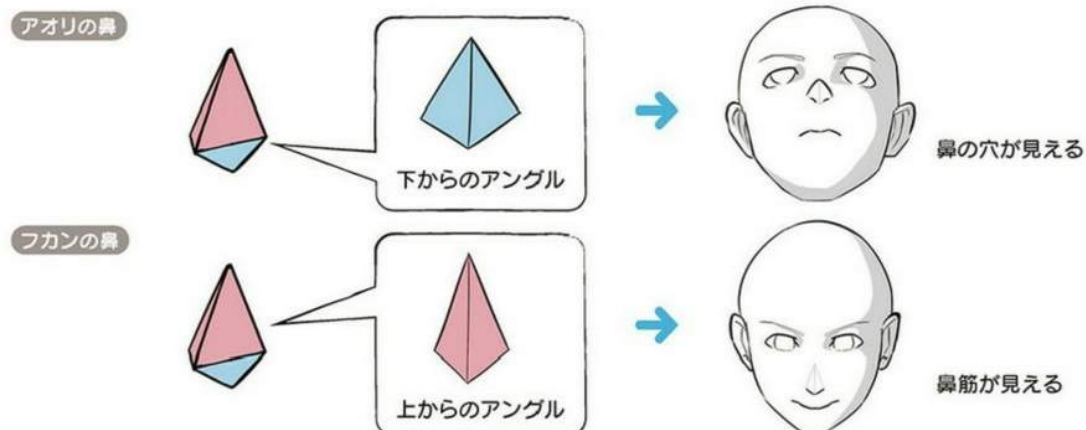
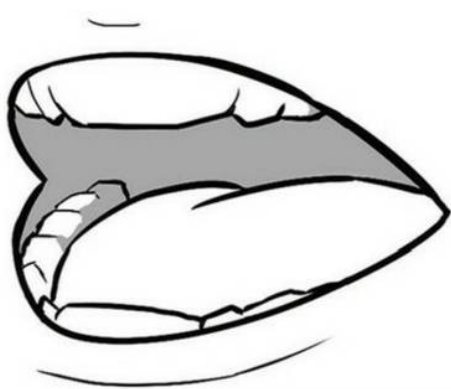
鼻筋があると鼻が高くなる

鼻筋がないと鼻が低くなる

■鼻先

鼻先があると鼻の幅が広くなる

鼻先がないと鼻の幅が狭くなる

Point 角度による鼻の形

鼻は、アングルによって形も大きく変わります。手っ取り早く形を丸暗記して、アングルによって使い分けましょう。

口

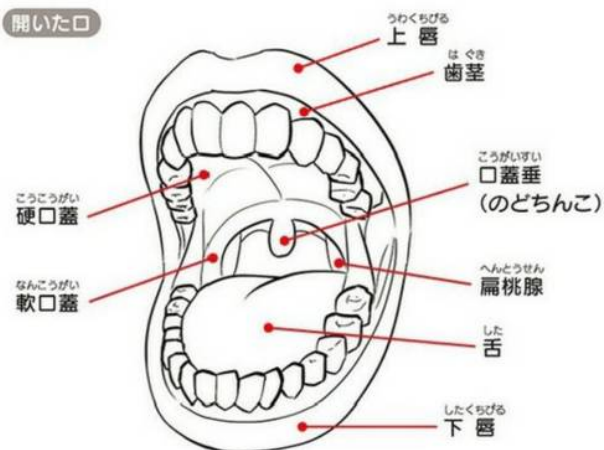
目の次に感情が出やすい大事なパーツです。立体感の把握方法は目と同じなのでどちらかをマスターしてしまえば応用は簡単です。

口の構造

口は目と同じく、描き手によってデフォルメの仕方が様々です。唇を描くか、歯を描くかなども考えながら自分の好みの絵柄を模索してみましょう。

詳細な構造

閉じた口

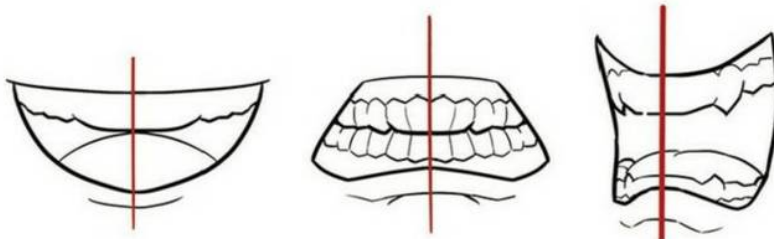
開いた口

デッサンに使うパーツ

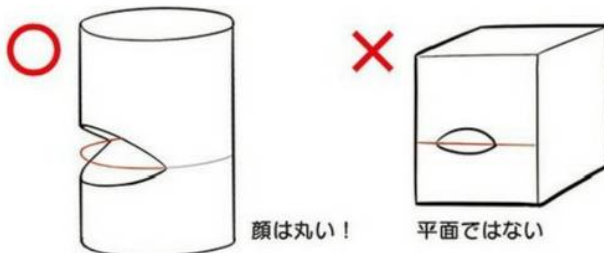
閉じた口

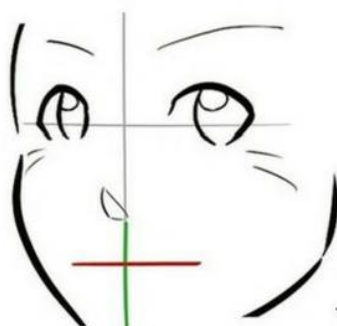
下唇のみに簡略化

下唇、歯、舌に簡略化

Point 口の形のきほん

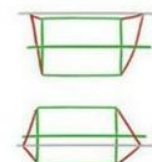
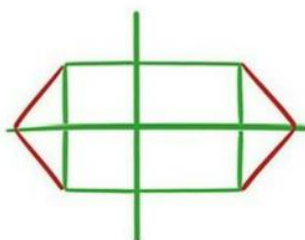
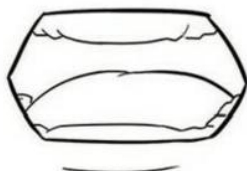
口の形はほぼ左右対称です。同時に唇や歯も左右対称なので、口を描くときは常に意識しましょう。

StepUp 口の立体感の把握方法

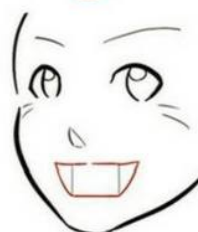
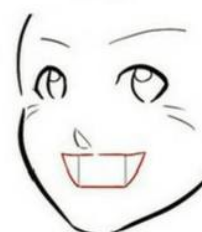
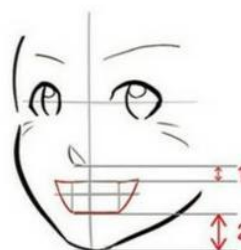
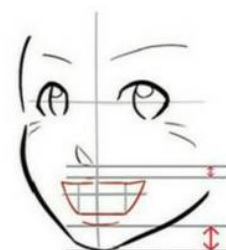
顔は極端にいうと円柱状で、立方体ではありません。斜めのアングルの口を描くときは注意しましょう。

口の描き方

1 口の位置を決める横線を引く

顔のアタリに沿って線を引こう。正面から見ると左右が均等になることを意識する

閉じた口であれば、この線に沿って口（と唇）を描くだけで完成！

2 横線を囲むように四角を描き、大体の口の大きさを決める

3 口の両端に三角を描いて口の形を決めたらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

Point 開いた口の位置

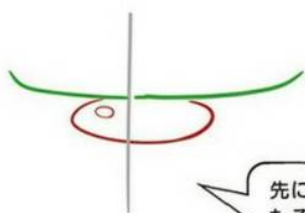
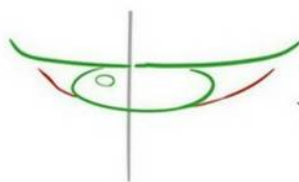
口の位置があまり上になり過ぎないようにしましょう。

StepUp 半円で描く

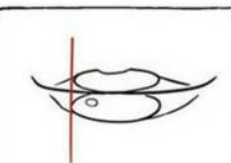
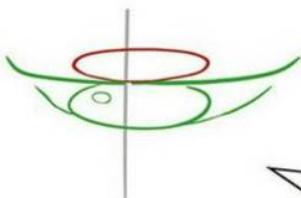
慣れてきたら2と3の工程をまとめて、半円で描けるようになりましょう。

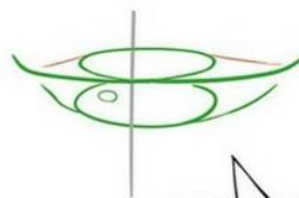
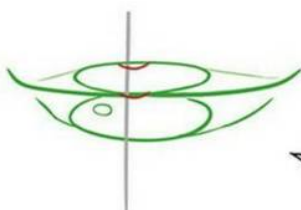
唇

女性的な魅力を引き立たせるパーツです。男性でも唇を描くと中性的な色っぽさが強調されます。線画より色塗りが重要です。

唇の描き方

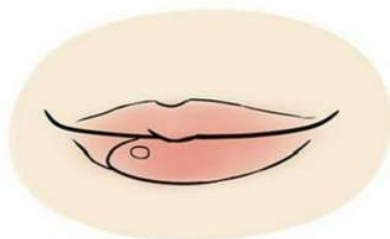
1 楕円を描いて下唇の厚さを決め、唇のハイライトの位置を決める

2 楕円の端からラインを伸ばして下唇を描く

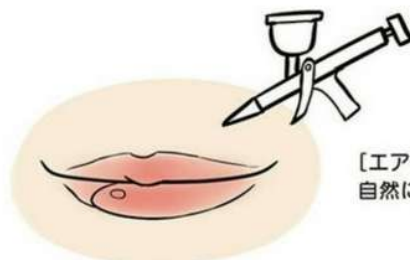
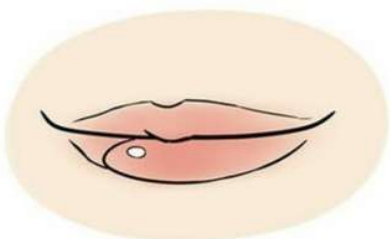
3 楕円を描いて上唇の厚さを決める

上下の楕円を同じ幅にすると、角度がある口を描く場合でも左右がずれる心配がない

4 楕円の端からラインを伸ばして上唇を描く

5 楕円の上部を削るように線を引いて同じものを真下に描く

下側の線は下唇に少しかぶせるように描いて上唇の出っ張りにする

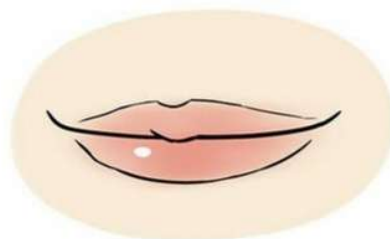
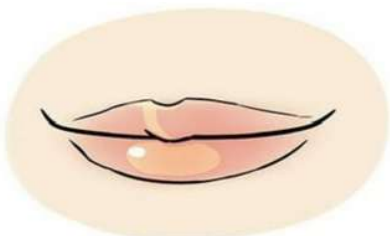
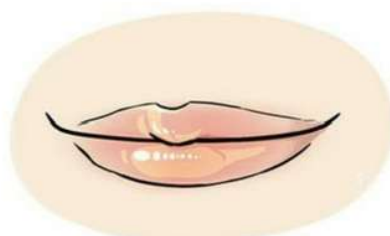
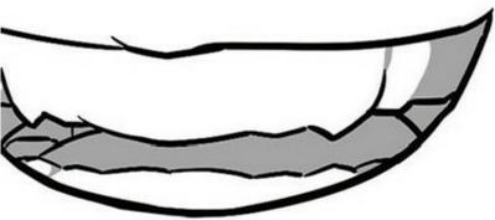
6 余計な線を消してデッサン完成！

唇の塗り方

1 唇の色を塗る

Point 唇の下塗りの方法

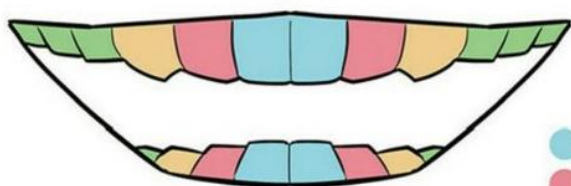
てっぺんのラインあたり（唇の中心）は濃く、口の端にいくにつれ薄くグラデーションをかけるように塗るとナチュラルな唇になります。

2 あらかじめ決めておいた位置にハイライトを入れる

3 いらなくなった線を消す

4 薄いハイライトを入れる

5 完成！

歯

これも口を描く上では外せないパーツです。やはりどれくらいデフォルメするかが重要になります。大体の構造がわかっていれば立体感の把握に役立つので頭に入れておいて損はありません。

歯の構造

■詳細な構造

■デッサンに使うパーツ

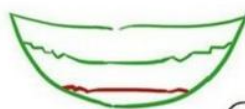
前歯、サブ前歯、犬歯をひとまとめにしたものを描くのが一般的

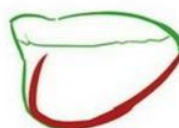
歯の描き方

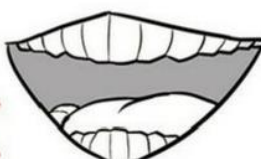
1 前歯を描く

2 犬歯を描く

3 奥歯を描く

4 下の歯を描いたらデッサン完成

Point 下の歯をはっきり描く場合

下の歯がはっきり見える場合、口のラインに沿って歯を並べましょう。

Point 歯を描き込むときの注意点

絵柄にもよりますが、一本一本丁寧に描くとリアルで気持ち悪くなってしまうことが多いので、歯と歯の境目は描かないか、薄く線を入れる程度にしておきましょう。

✕ リアルすぎる

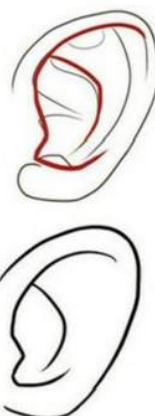
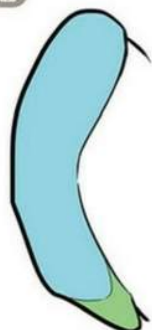
普通に生活しているだけなら上6本の歯しか見えない

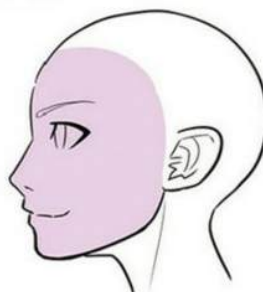
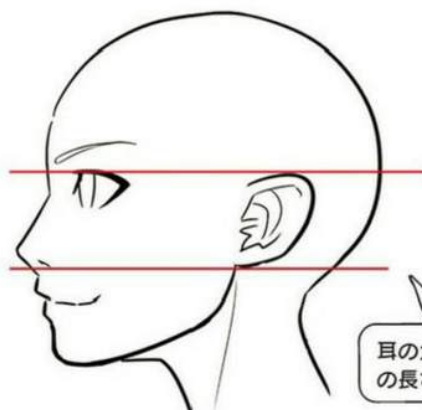
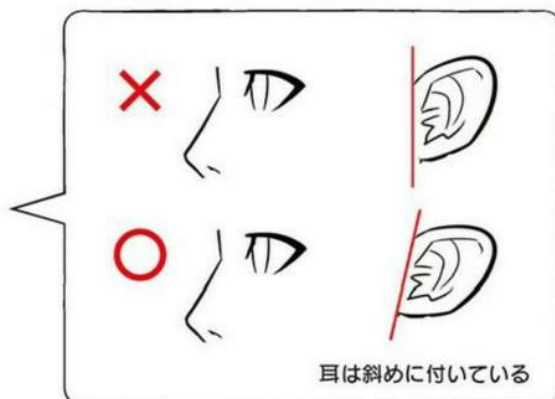
耳

髪に隠れたり顔の角度によって見えなくなったりするので、描く機会が意外と少ないパーツですが、どのように頭に付いているかを理解すれば簡単にそれらしく描けます。

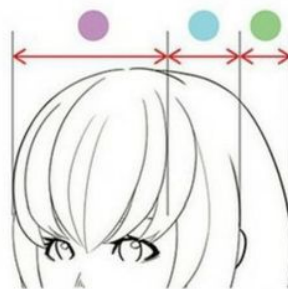
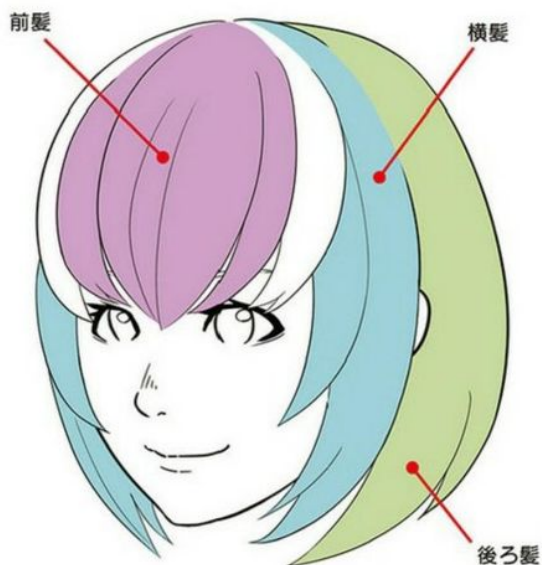
耳の構造

■詳細な構造

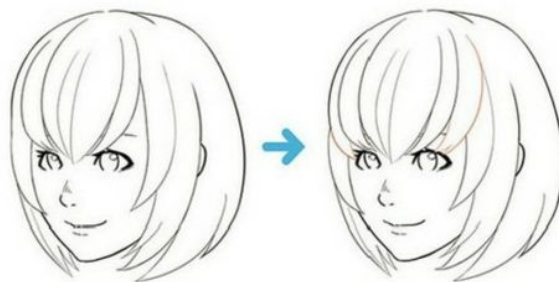
■デッサンに使うパーツ

外周と突起１、Yの内側の線があればそれらしく見える

外周と耳たぶ、あとは耳の裏が見える

Point 後ろから見た耳の位置

耳の大きさ

髪

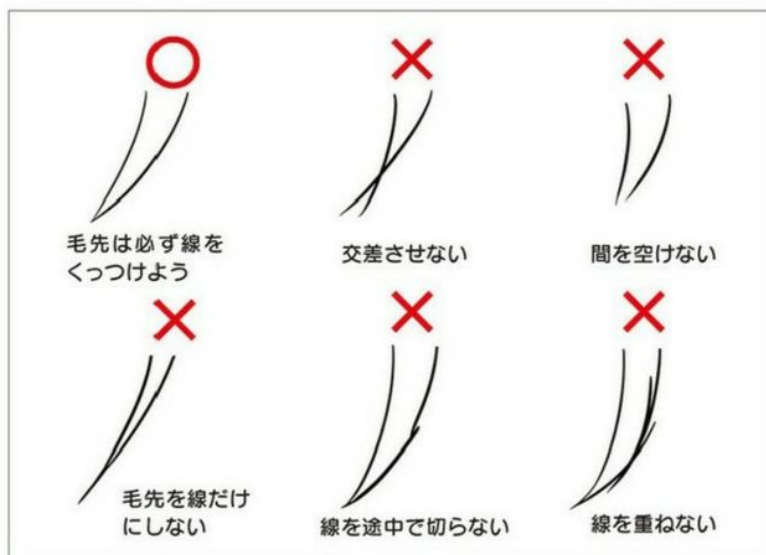
「キャラクターを描くときには目の次に気を遣え」と言われるほど重要なパーツです。綺麗な髪は美男美女には欠かせません。細心の注意を払い、丁寧に描きましょう。

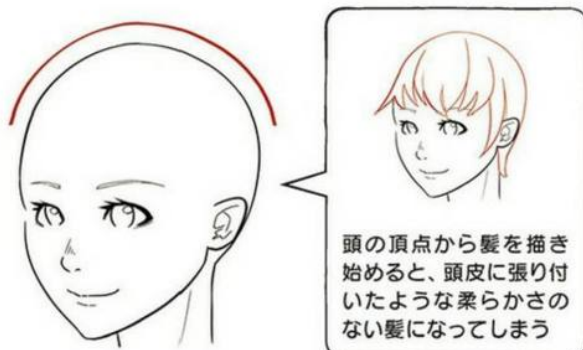
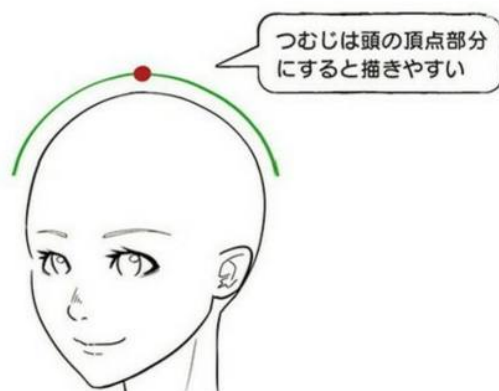
髪の構造

前髪＝目尻の辺りまで
横髪＝目尻〜耳
後ろ髪＝耳の後ろ〜後頭部

Point 前髪と横髪の間の空白の髪

前髪、横髪を描いてそのスペースを埋めるように繋ぎの髪を描くと自然な仕上がりになります。

とにかく綺麗な線を引く

綺麗な髪を描くためにはとにかく綺麗な線を引くことが重要になります。コツや慣れもありますが、注意点をいくつか説明します。ぜひ覚えておきましょう。

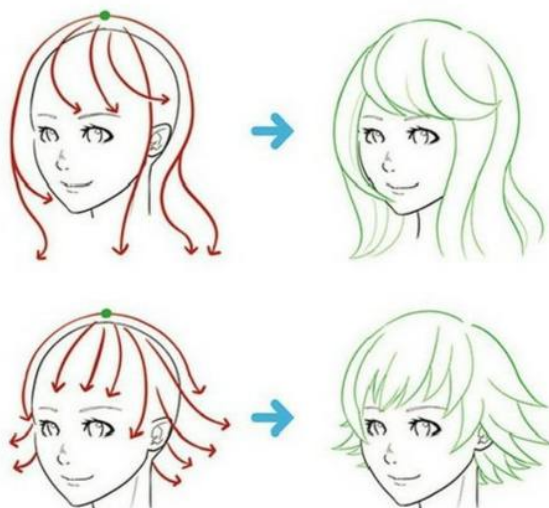
どんなに可愛い顔が描けても髪が汚いと台無し！

髪の描き方

1 髪のボリュームを決めて補助線を引く

2 つむじの位置を決める

3 つむじから流れるように補助線を描く

4 毛束を作るよう意識しながら髪を描く

5 ラフ完成!

Point 髪型の考え方

クセっ毛でも短髪でも考え方のきほんは一緒です。

ロングヘアーの描き方

1 メイン髪を描く

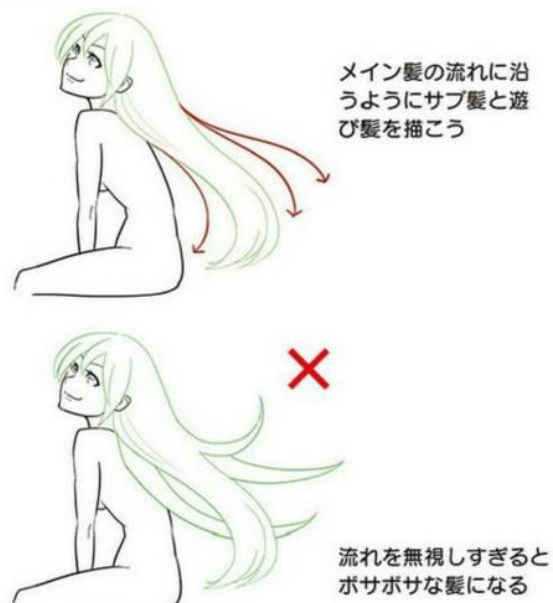
2 サブ髪を描く

3 遊び髪を描く

4 余計な線を消してラフ完成！

Point 髪が広がる範囲

サブ髪などで動きをつける際、広がる範囲を描いておくと綺麗に髪がまとまる

遊び髪は多少はみ出してもOK！

結んだ髪の描き方

1 前髪、横髪、後頭部を描く

2 結び目の位置を決める

3 メイン髪を描く

4 サブ髪を描く

5 余計な線を消してラフ完成！

StepUp 髪の表裏

髪にも表裏があります。それを意識できるようになるとさらに一歩先の描写ができるようになります。

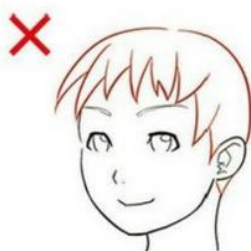
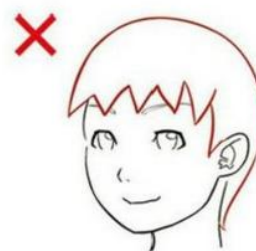
毛先のきほん

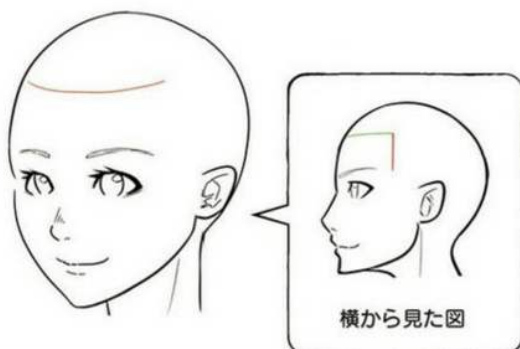
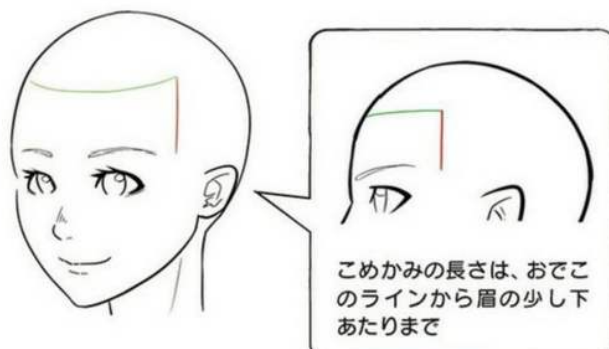
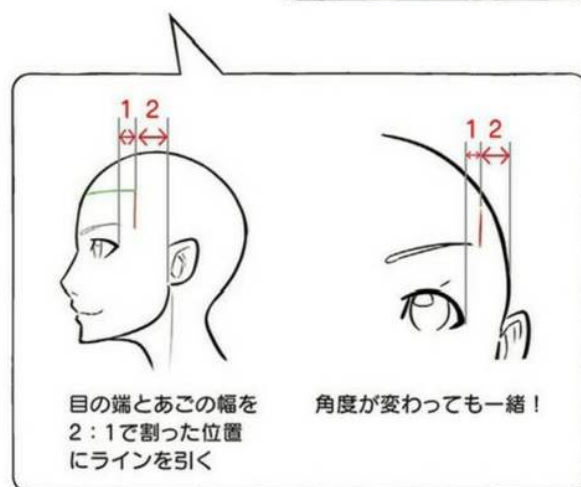
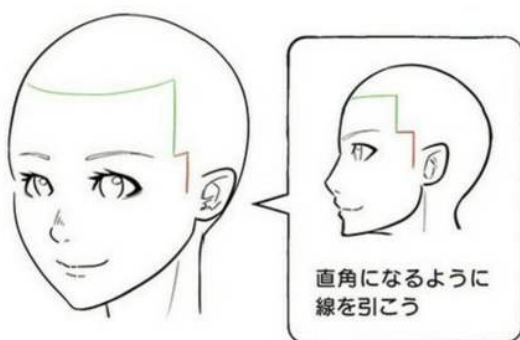
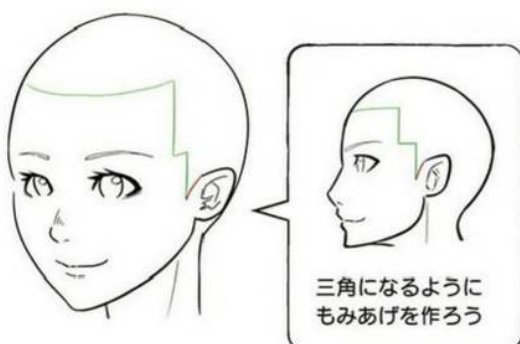
前髪の本数

毛先の種類

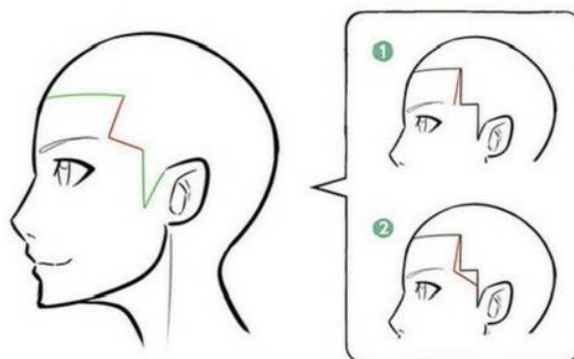
毛先のバリエーションがあると単調にならず、自然な髪形になります。

タイプによって活躍できる場所が違います。

前髪の毛先を描く際の注意点

髪の生え際の描き方

1 おでこのラインを描く

2 こめかみの位置を決める

3 もみあげを描く

4 耳と繋いでラフ完成！

StepUp もう少しリアルなこめかみの描き方

3では直角だった赤線の部分を斜めにして描くともう少しリアルなこめかみになります。

Part 1 顔 髪

生え際の種類

六角形型

一番オーソドックスな生え際。やや男性的なイメージ

M字型

非常に男性的なイメージ。薄毛な印象も与える

四角型

坊主頭が映えるイメージ。短髪が似合う生え際

丸型

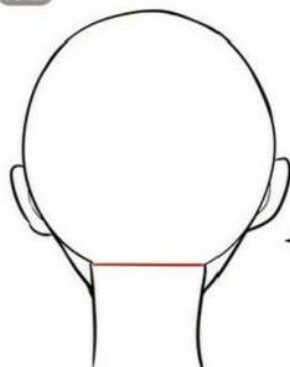
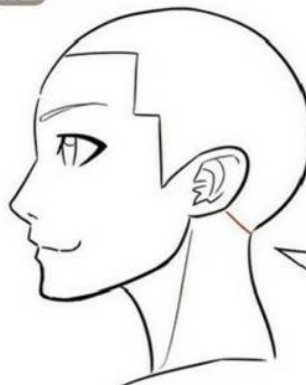
女性的なイメージの生え際。あまりおでこを広くすると薄毛に見えるので注意

髪の生え際を描く際の注意点

髪の生え際が揃っていないとハゲているように見えるので、慣れないうちは生え際を描き、基準を作るようにしましょう。

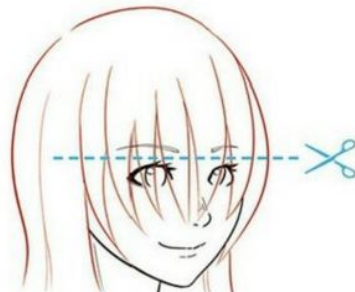
襟足の描き方

背面

側面

特殊な髪型の描き方

ぱっつん前髪

1 長めに前髪を描く

2 切る！

3 完成！

三つ編み

1 ハートを重ねる

2 ハートの上を囲う

3 左下に切る

4 整えて完成！

Point ハートの形

ハートの形でバリエーションが変わります。

オールバック

1 頂点と側面に頭に沿った基準線を引く

2 基準線に沿って放射線状に線を引く

3 側面に線を引く

4 整えて完成！

側面の線は基準に関係なく斜め下に向かう

髪の塗り方

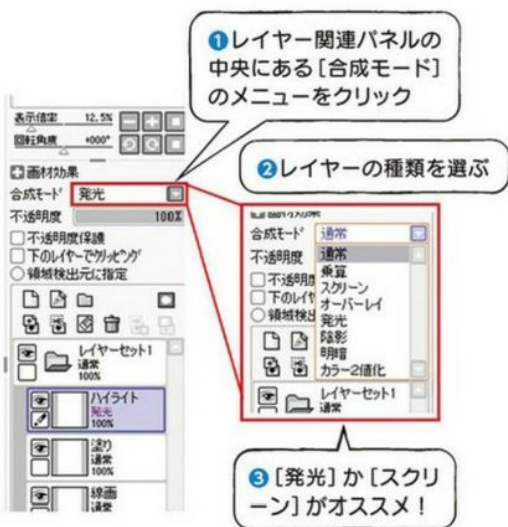
髪の塗りはハイライトを重視する

きれいに髪を塗る秘訣は、髪のツヤ（ハイライト）を入れることです。
影を入れるよりも簡単に美しい髪が描けます。

髪の立体感や質感を気にする必要が
あるのでちょっと手間がかかる

さっと描くだけでそれっぽく見える。何よりキラキラしているように見えてきれい！

Digital 特殊なレイヤーでハイライトを塗ろう

特殊効果の付いたレイヤーを使うことで色選びの手間を省いてツヤツヤの髪に塗れます。

髪のハイライトの種類

ハイライトの種類も様々です。自分の好きなタイプを選びましょう。

リアル型

描き込みが多く、漫画などでよく使われる

ドット型

ふわっとした髪型を表現できる。萌えイラストでよく使われる

ライン型

サラサラな髪型を表現できる。アニメなどでよく使われる

ぼかし型

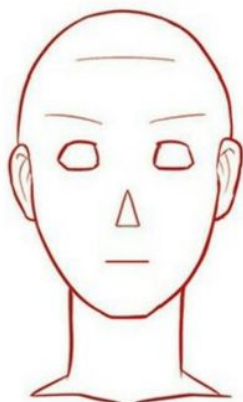
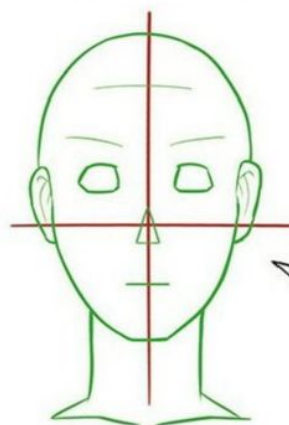
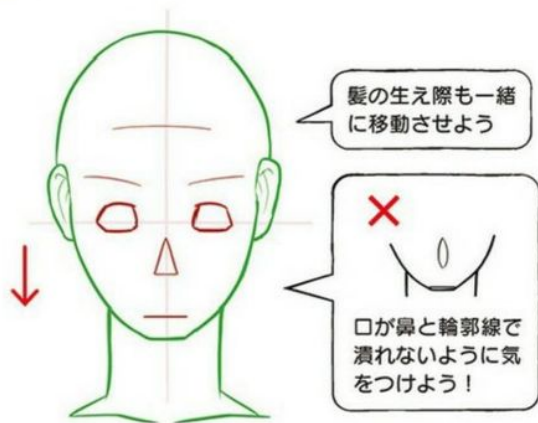
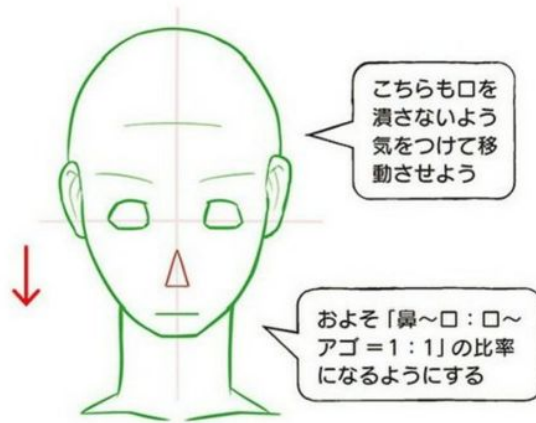
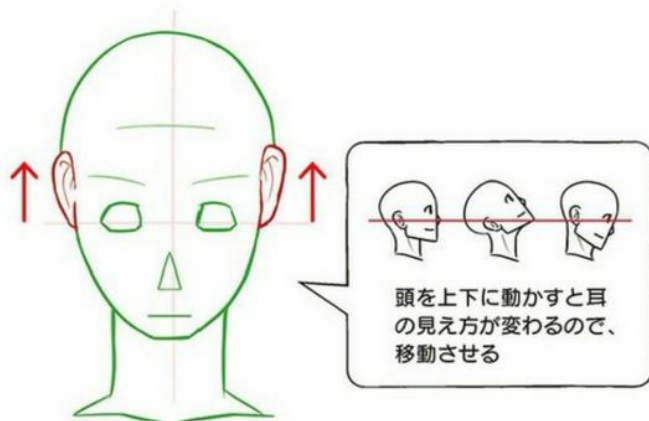
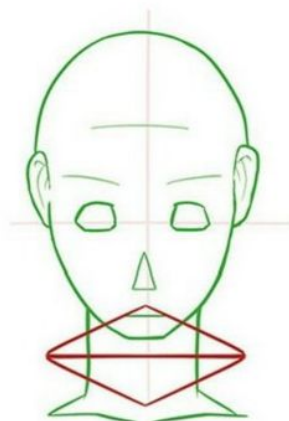
厚塗りや、よりリアルな絵柄で使われる

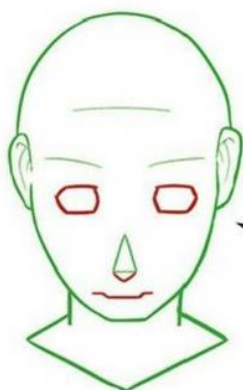
Technic

アングルごとの顔の描き方

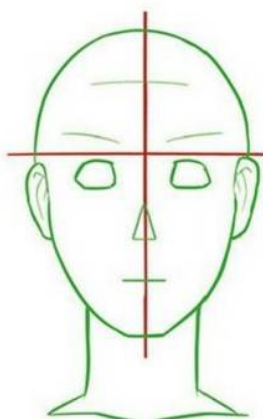
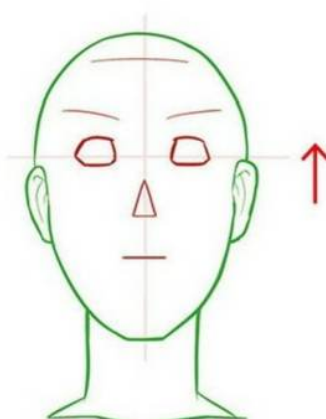
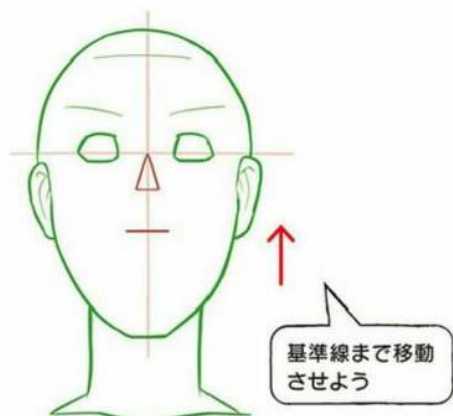
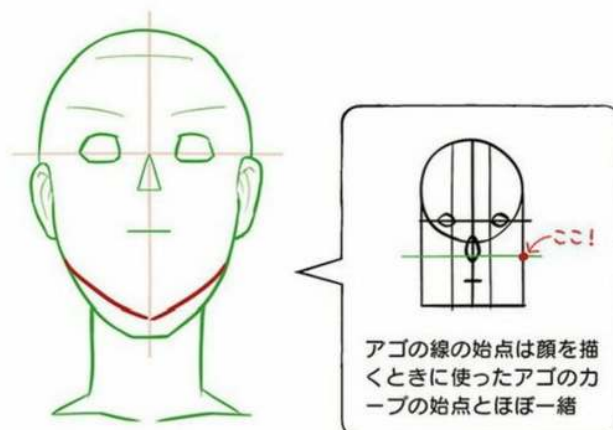
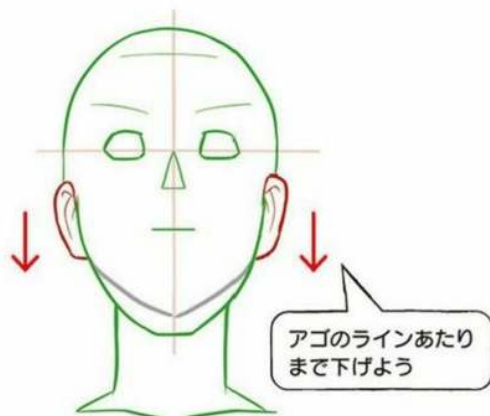
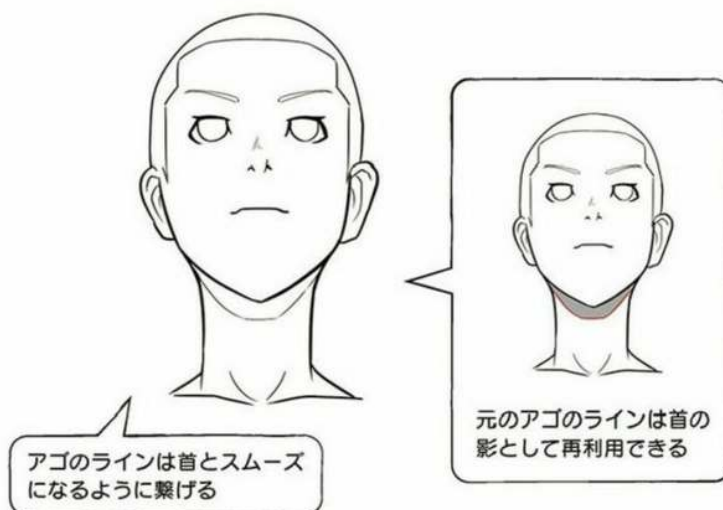
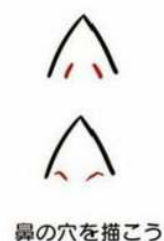
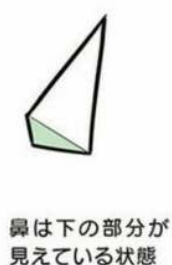
絵を描くならば様々なアングルからキャラクターを描きたいところですが、アングルが変わるとデッサンが崩れやすいので苦手にする人が多いのも事実です。ここでは、うまく描けない人のために、フカンやアオリなどのデッサンを裏技的に描く方法を紹介します。あくまでデッサンのための方法であることに注意して利用してください。ラフや線画の段階では使えません。

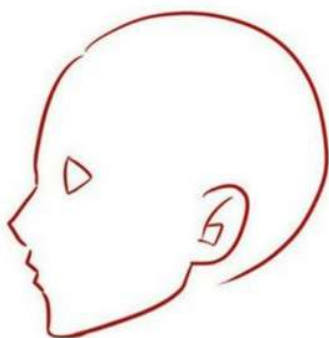
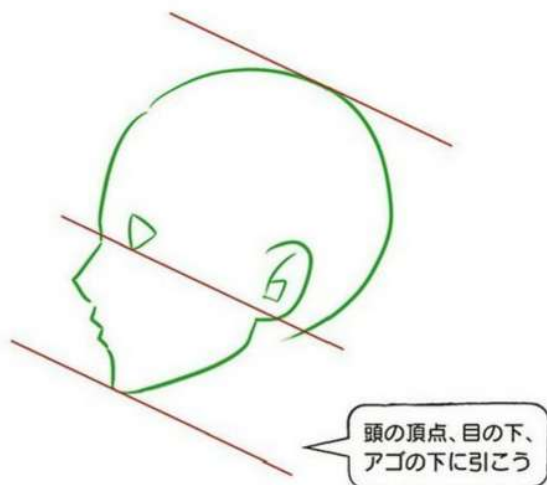
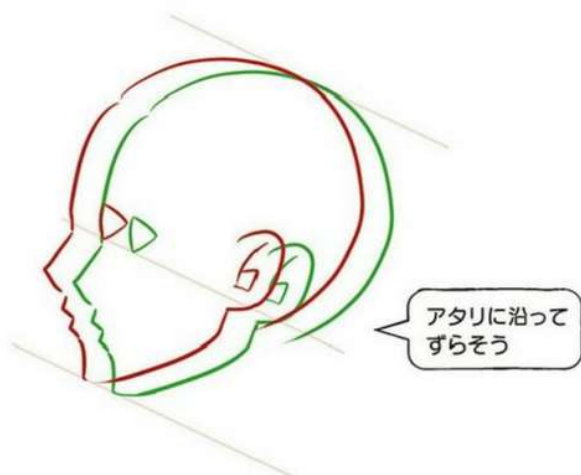
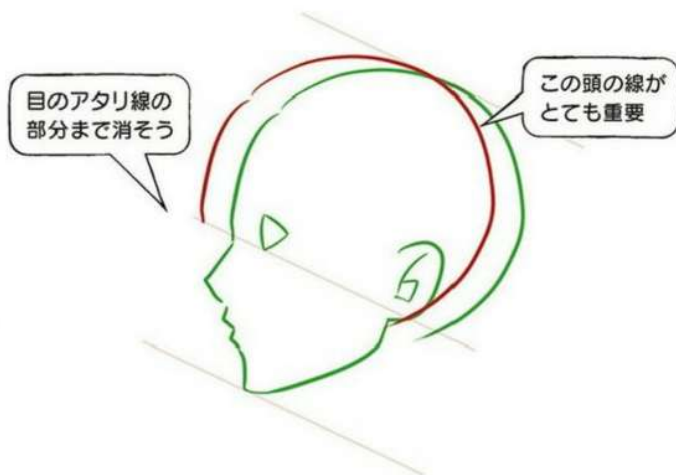
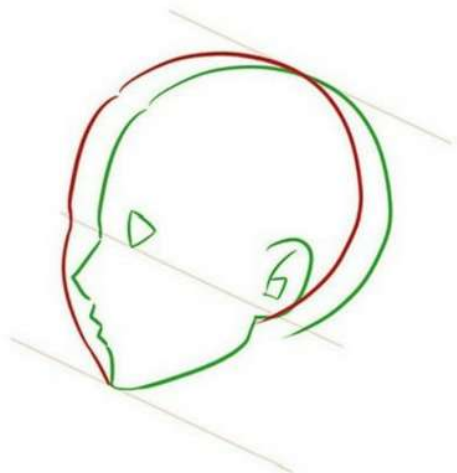
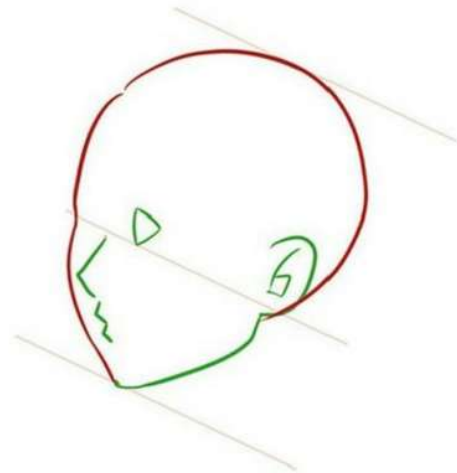
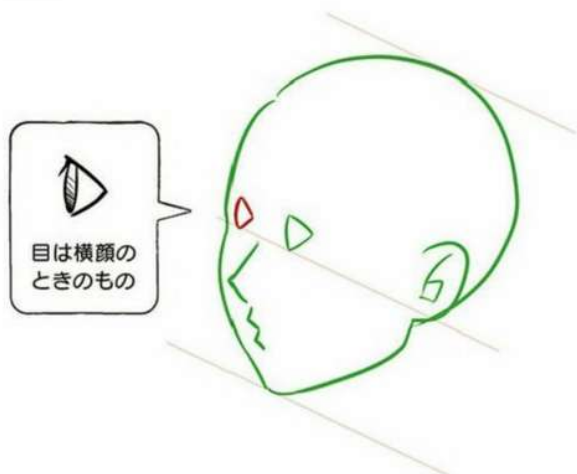
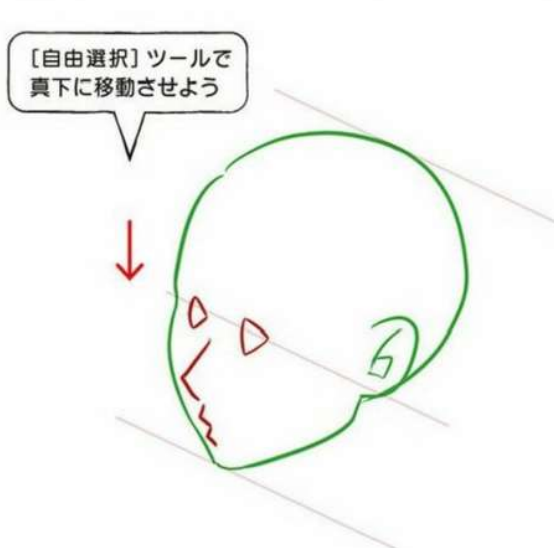
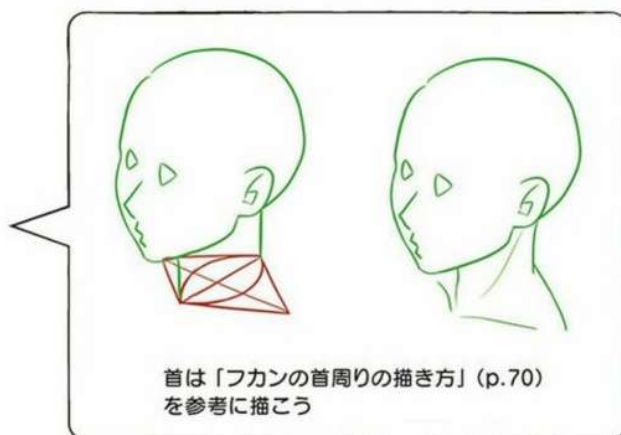
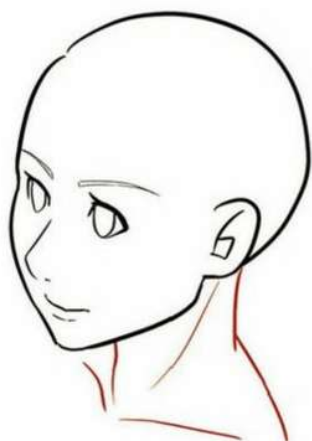
上から見たアングル（フカン）の顔の描き方

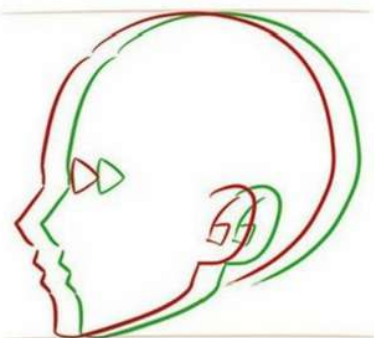
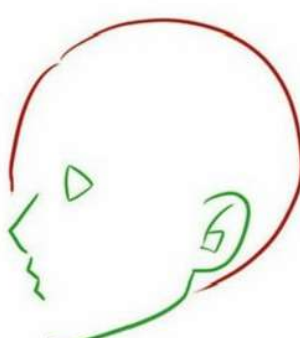
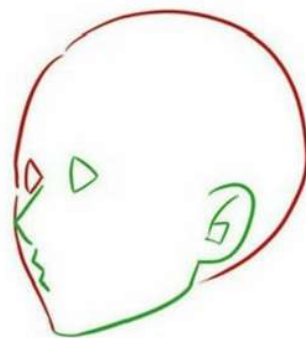
1 正面の顔のデッサンを描く

2 顔のアタリを描く

3 アタリに沿って顔を移動させる

4 鼻をさらに下に移動させる

5 耳を上に移動する

6 首を描く

7 目、鼻、口を整えたらデッサン完成

8 顔を描き込んでラフを仕上げよう!

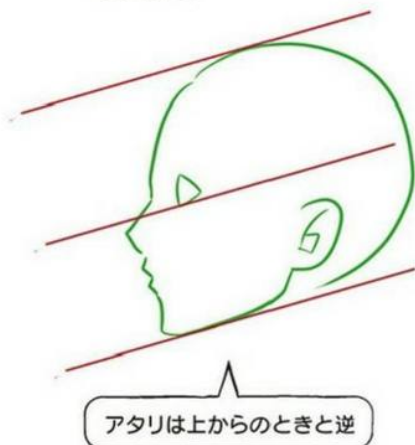
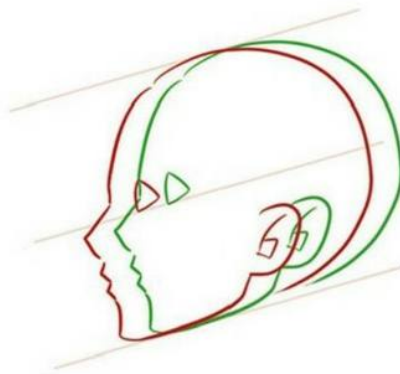
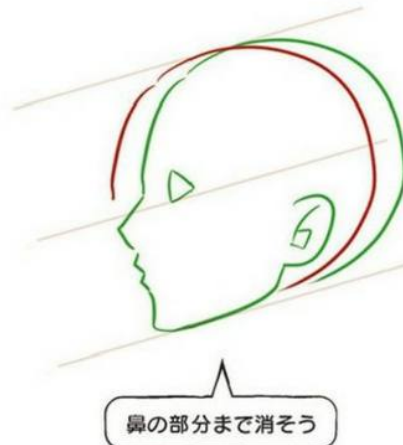
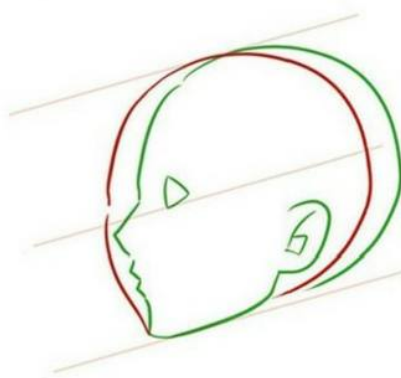
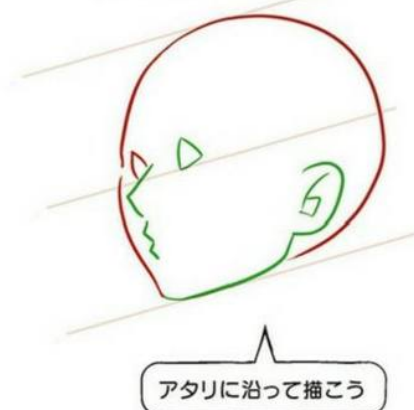
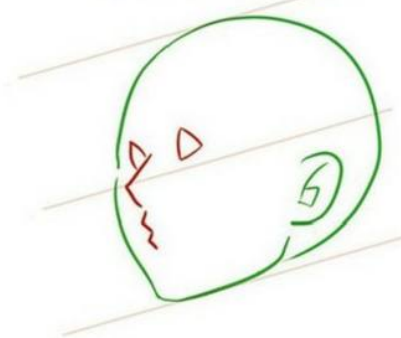
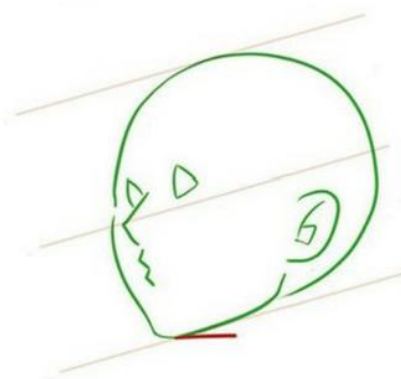
下から見たアングル(アオリ)の顔の描き方

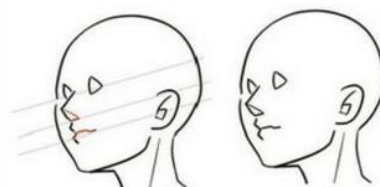
1 正面の顔をデッサンしてから、顔のアタリを描く

2 アタリに沿って顔を移動させる

3 鼻と口を移動させせる

4 アゴを描く

5 耳を下に移動して デッサン完成

6 顔を描き込んで ラフを仕上げよう!

Point アオリ時の鼻と口の描き方

角度のあるフカンの顔の描き方

1 横顔を描く

2 アタリ線を引く

3 コピーしてずらす

4 コピーしたほうの余計な線を消す

5 輪郭を描く

6 元の顔のほうの余計な線を消す

7 目を描く

8 顔を下に移動してデッサン完成

9 首、顔を描き込んでラフを仕上げよう！

StepUp ほぼ横顔の顔の描き方

ここで紹介した方法を応用すると、角度のきつい横顔のデッサンもできます。

角度のあるアオリの顔の描き方

描き方は角度のあるフカンの場合とほぼ一緒です。

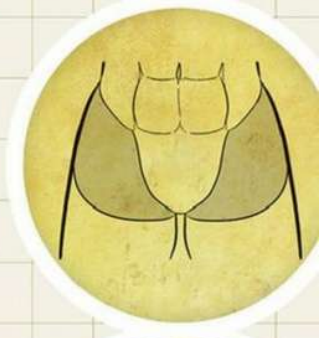
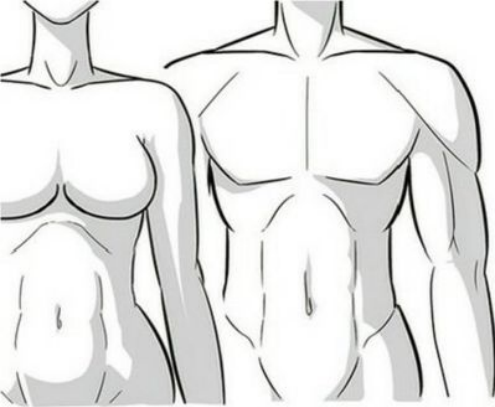
1 横顔を描きアタリを取る

2 コピーする

3 余計な線を消す

4 輪郭を描く

5 余計な線を消して目を描く

6 顔を上に移動させる

7 下アゴを描く

8 首を描き、顔を描き込んでラフを仕上げよう

Point 角度がある場合の鼻と口の描き方

角度のある場合も、「ひ」の字の口を利用してアタリに沿って描こう

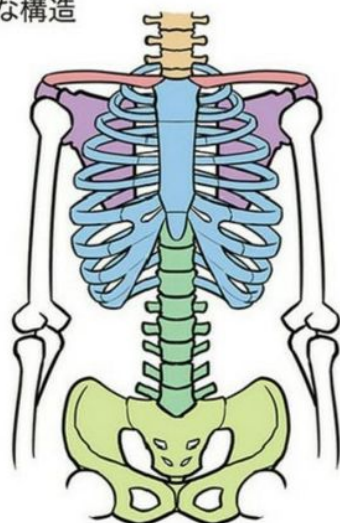
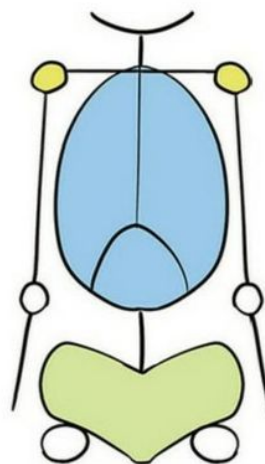
鼻は下部分を三角ではなく、平面にするとデッサンが崩れづらいのでオススメ

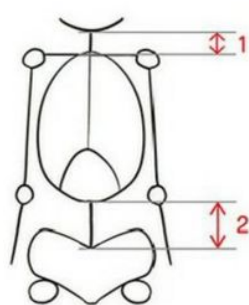
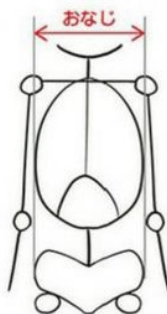
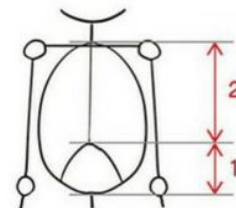
Part 2

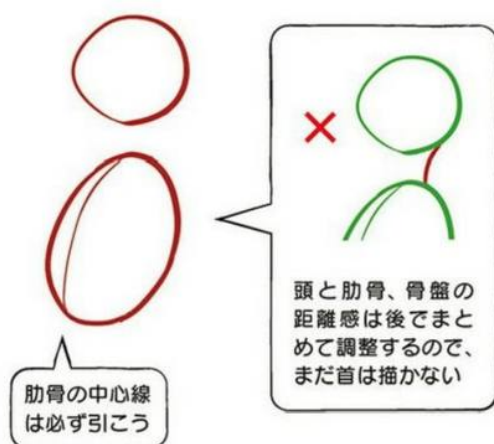
胴体

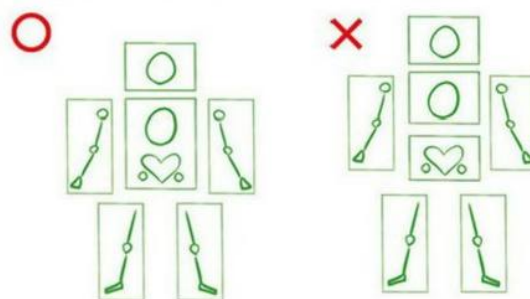
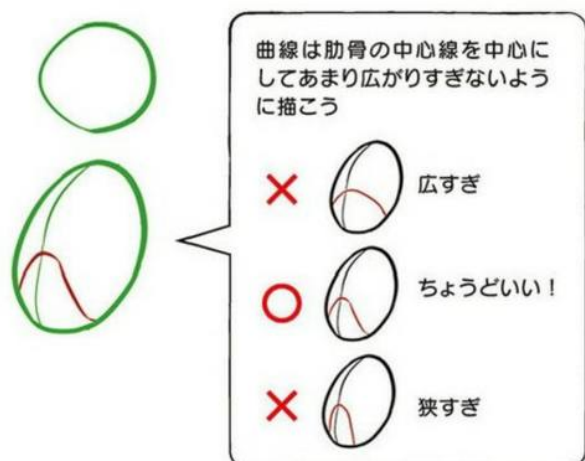
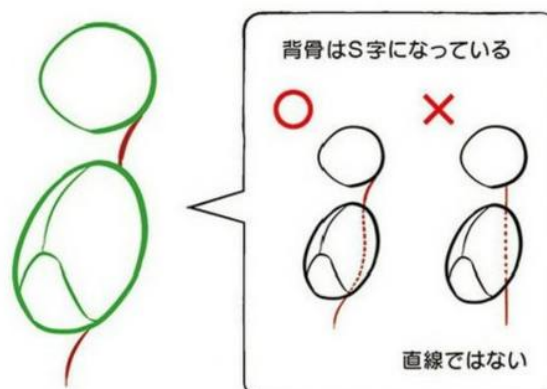
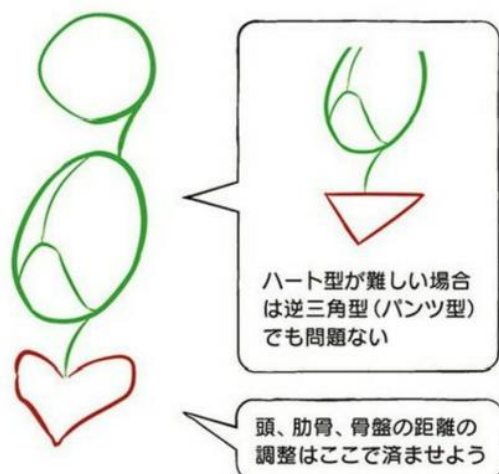
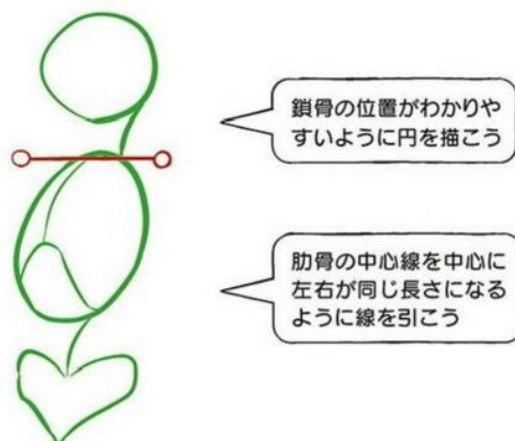
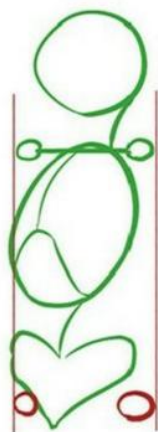
胴体
首
胸
乳房
肩
腹筋
背中
股関節
お尻

胴体

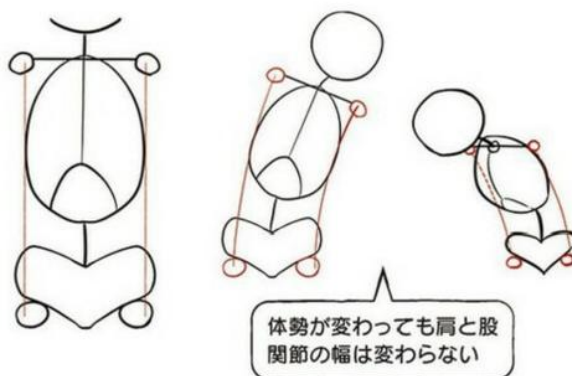
ここではデッサンの前段階、胴体のアタリを解説します。まさに身体の中心の骨を描く作業です。全体のバランスはこれで決まると言ってもいいほど重要なので、様々なアングルからのアタリが取れるようになりましょう。

骨格の構造

胴体の比率

胴体のアタリを描くために、次の3つの比率を覚えておきましょう。

StepUp 様々な角度の肋骨

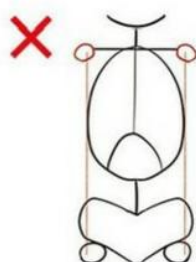
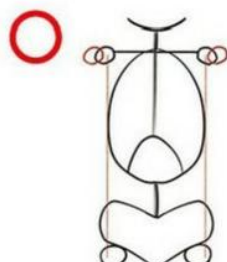
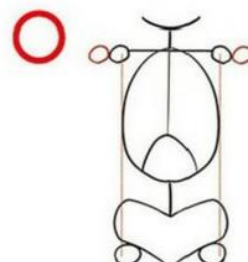
肋骨のアタリを様々な角度から描けるようになるとデッサンの幅が広がります。

アタリの取り方

1 頭を描いて、肋骨を描く

2 胴体に肋骨の曲線を描く

3 背骨を描く

4 骨盤を描く

5 鎖骨を描く

6 肩から垂直に下ろしたところに脚の関節を描く

Point 胴体は長方形

肩と股関節を結ぶと長方形になることを意識しておけば、肩や股関節の幅が変化せず、デッサンの崩れを防止できます。

7 肩の位置を決める

8 手足のアタリを描いて完成！

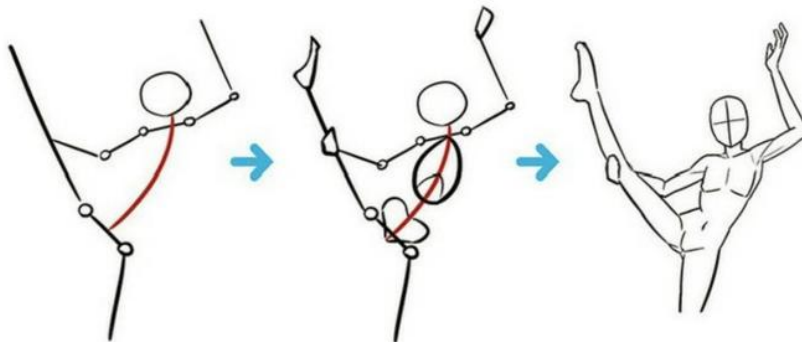
Point 肩のアタリ

鎖骨のアタリをそのまま肩のアタリにすると肩幅が異様に狭くなってしまいます。肩幅を広げるために鎖骨のアタリより外側に肩関節を描きましょう。腕やその他のデッサンをする際に混乱してしまうようであれば、元の円のアタリは消してしまってもOKです。

鎖骨のアタリを肩のアタリにすると窮屈になる

女性らしくする場合は、肩の位置を丸半分くらい外側にずらす

男性らしくする場合は、丸一個分ずらす

Point 背骨のアタリ

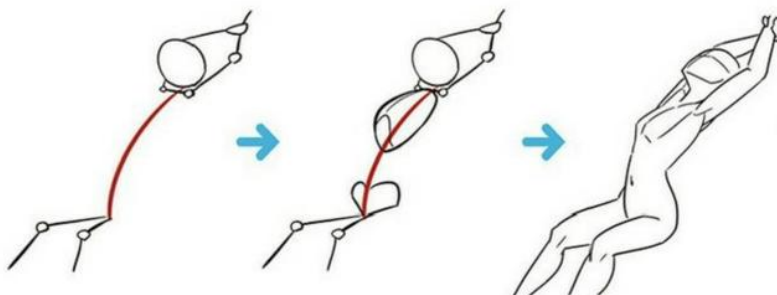
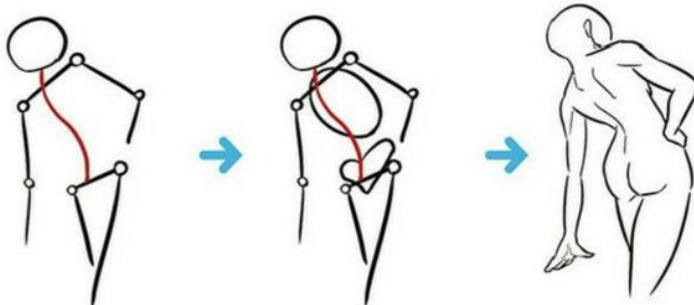
背骨は首から骨盤へと、緩やかなカーブを描きながら繋がっているイメージで線を引きます。

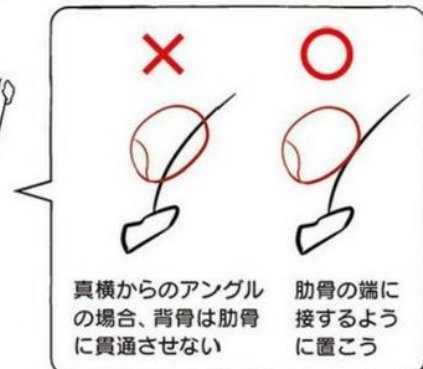
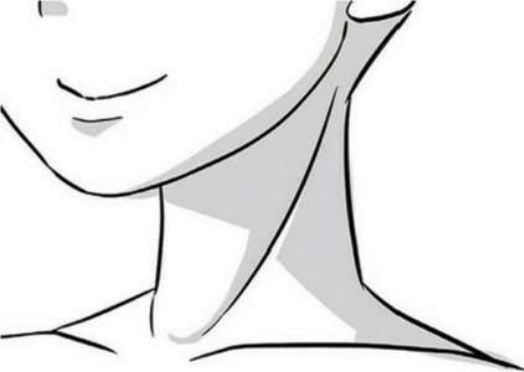
StepUp 背骨のアタリを先に取る方法

難しいポーズの場合、先に背骨のアタリを取ると描きやすくなります。

正面に近い角度の場合、背骨を中心に置き、それから肋骨や骨盤のアタリを取る

棒立ちでない限り、
背骨は曲線になる

横に近い角度の場合、背骨の端に肋骨を置こう

真横からのアングルの場合、背骨は肋骨に貫通させない

肋骨の端に接するように置こう

背面からのアングルの場合は、特に背骨を先に描くとデッサンしやすくなる

背面で下からのアングルの場合は、デッサンやアタリの基準となるパーツが背骨しか存在しないので、特に重要になる

首

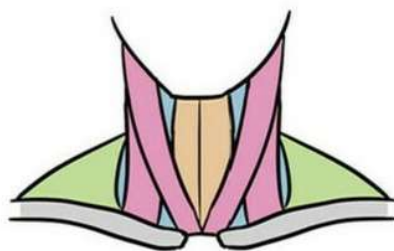
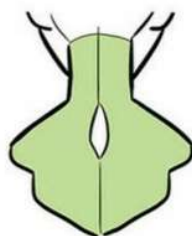
バストアップなどの構図では簡単に描けますが、キャラクター全身を描くときには、頭と胴体のバランスを整えるための重要なパーツとなります。

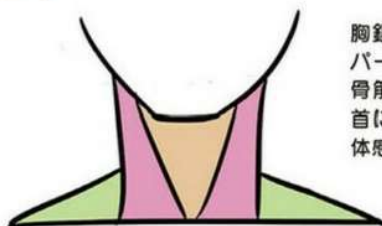
首の構造

■詳細な構造

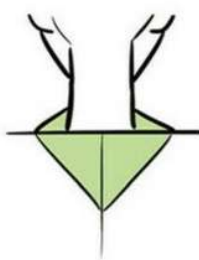
正面

側面

背面

■デッサンに使うパーツ

正面

胸鎖乳突筋は首のメインパーツの役割を、胸骨舌骨筋は筋肉というよりは首に浮き出る筋として立体感を出す役割をする

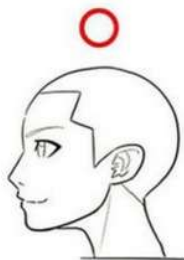
側面

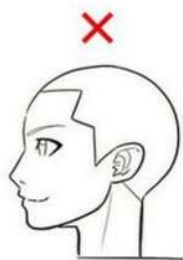
背面

僧帽筋は、首を挟む2つの三角とその下にある逆三角形に簡略化

■首の比率

標準的な首の太さ。
頭の幅：首の幅は、2：1

Point 首は斜めに描く

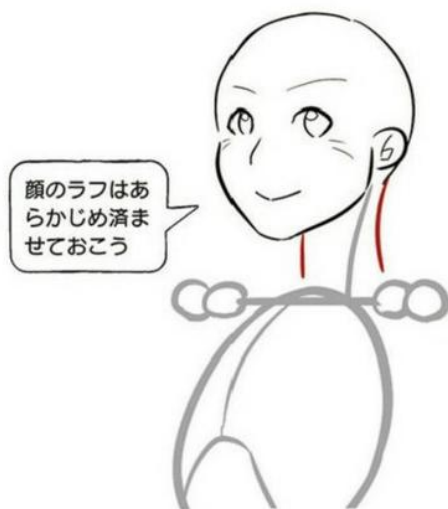
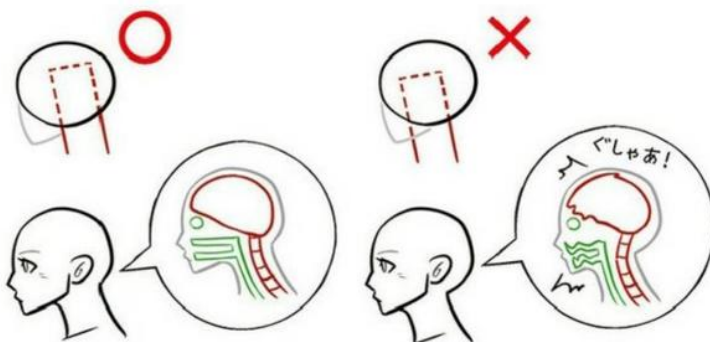
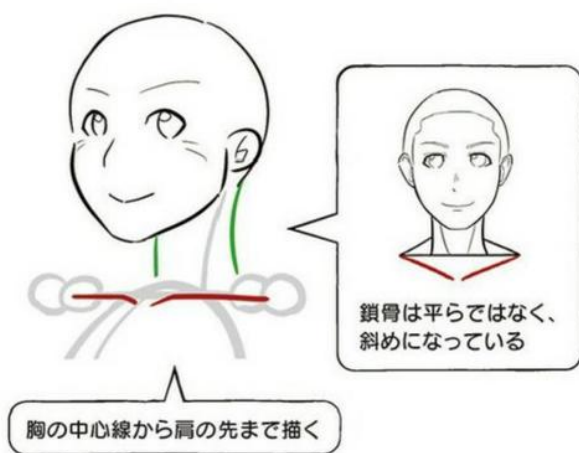
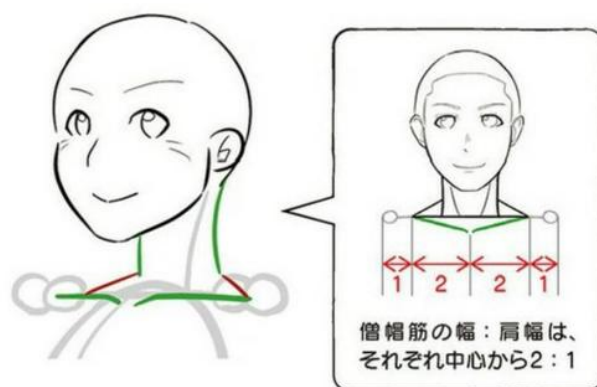
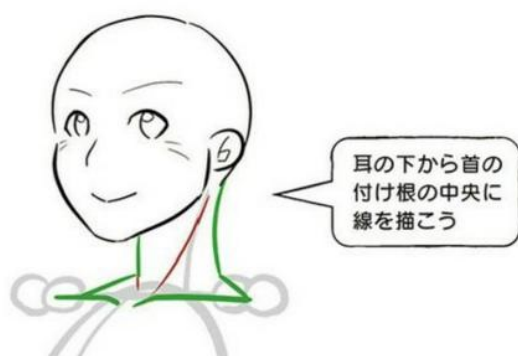
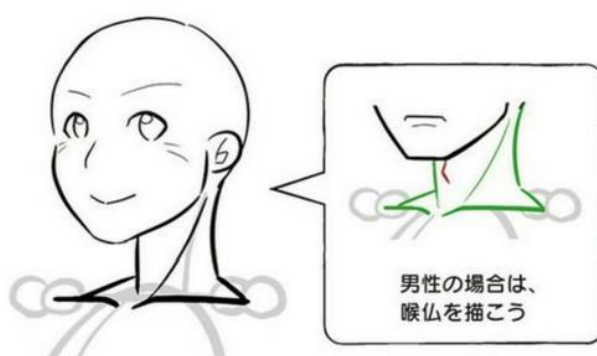
○

首は斜めになっている

×

垂直ではない

×

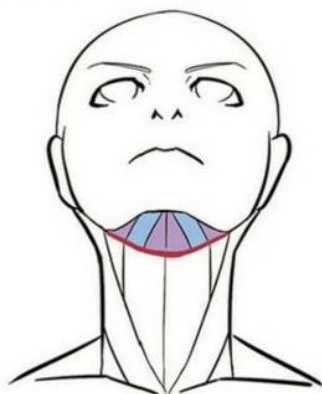
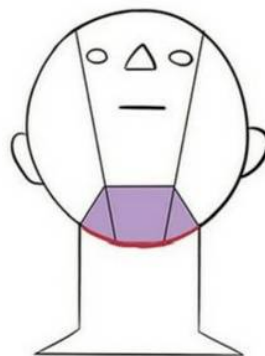
あまり斜めにしすぎると猫背に見えてしまうので注意

首の描き方

1 背骨のアタリを参考にして首を描く

2 アタリを元に鎖骨を描く

3 首の筋肉を描く

4 首筋の線を描いてデッサン完成

5 整えてラフを仕上げよう

アゴ裏の描き方

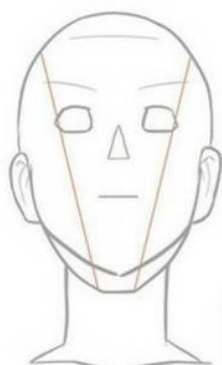
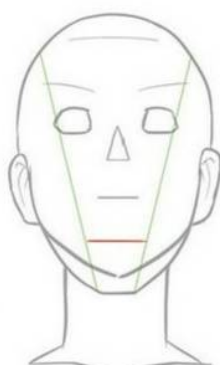
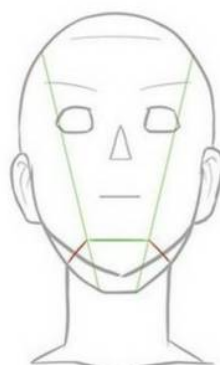
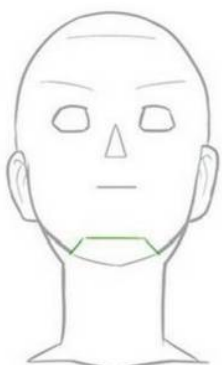
アゴ裏は上を向いた顔を描く際に重要になるパーツです。首と顔をつなぐ上でもアゴ裏の構造を理解することは大切です。

アゴ裏の構造

■詳細な構造

顎舌骨筋（がくぜっこつきん）
顎二腹筋（がくにふくきん）
舌骨（ぜっこつ）

■デッサンに使うパーツ

描き方の手順

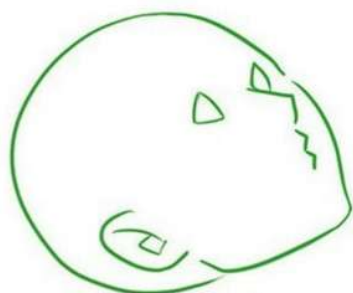
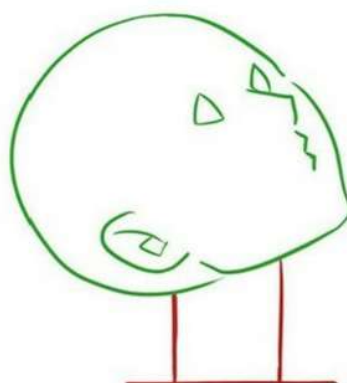
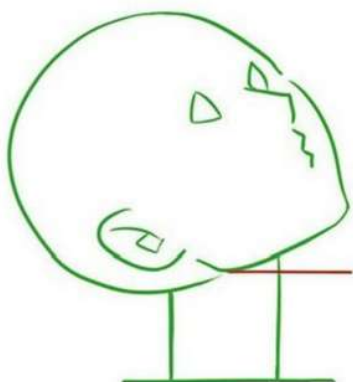
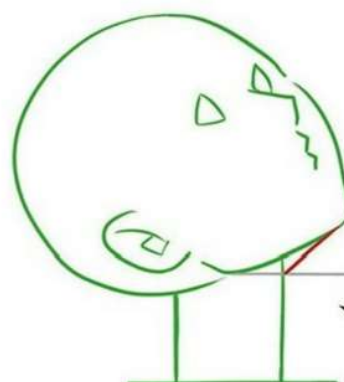
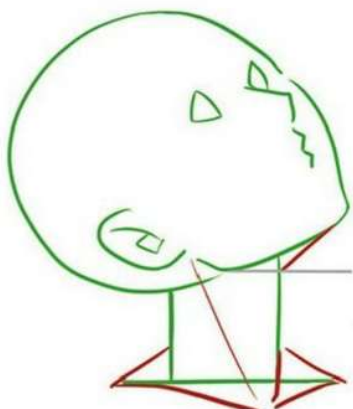
1 アタリ線を引く

2 アゴの位置を決める

3 斜めの線を描く

4 整えてアゴのデッサンを仕上げよう

StepUp 顔の角度

アゴのカーブの曲がり具合を調節することで、顔の角度を表現できます。

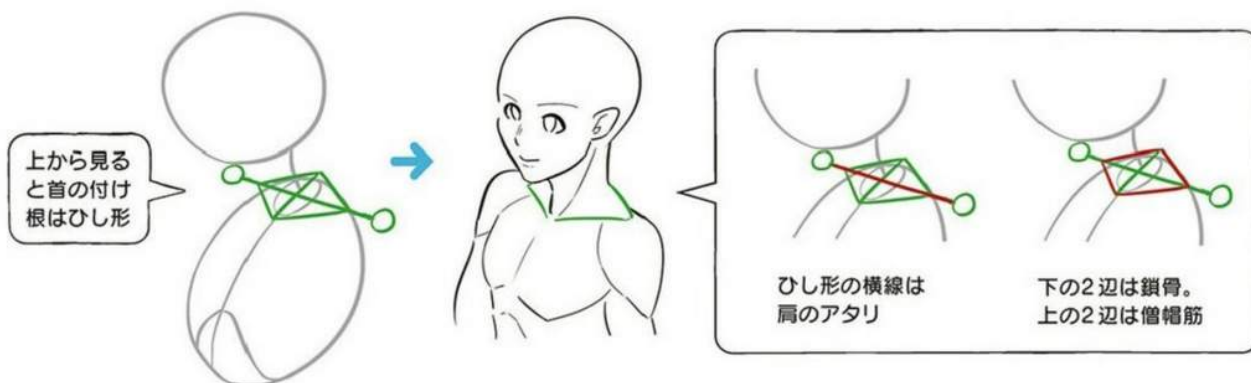
顔が上を向くほどカーブが急になり、顔が丸くなる

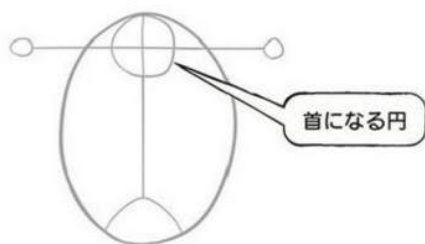
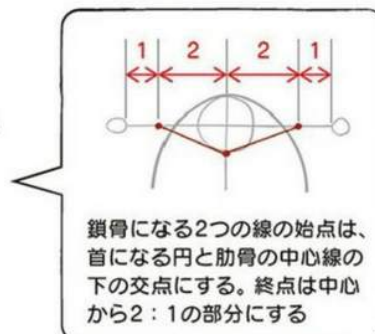
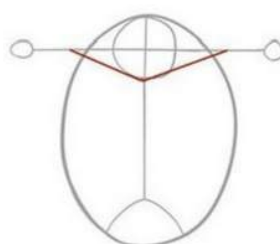
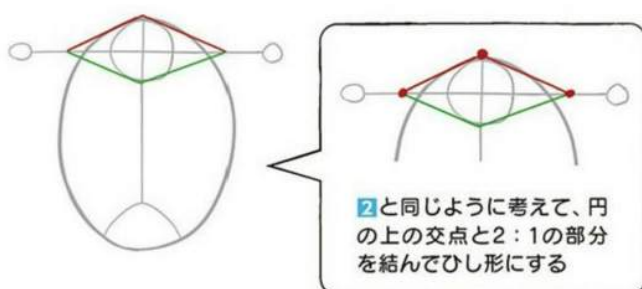
舌骨のラインは角度に関係なく同じ位置

角度のあるアオリの首周りの描き方

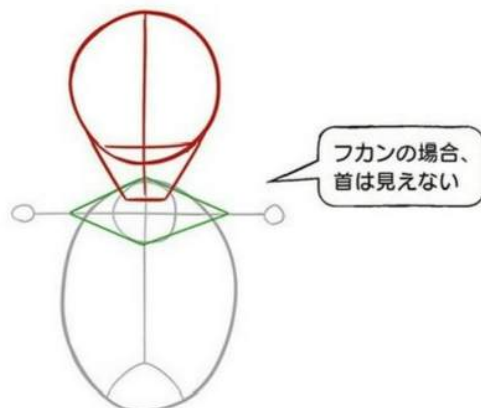
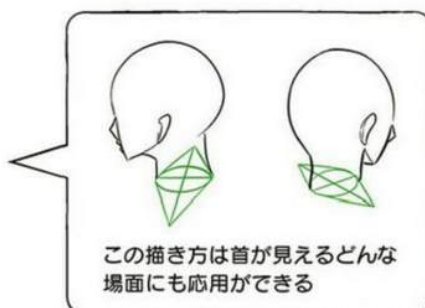
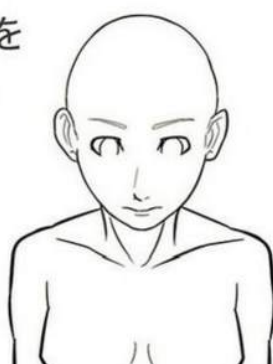
1 顔のデッサンを描く

2 首のアタリを取る

3 耳とアゴの付け根から横線を引く

4 アゴ先と、3の横線と首の交点を結ぶ

5 鎖骨と首の筋肉を描く

6 余計な線を消し、整えてデッサン完成!

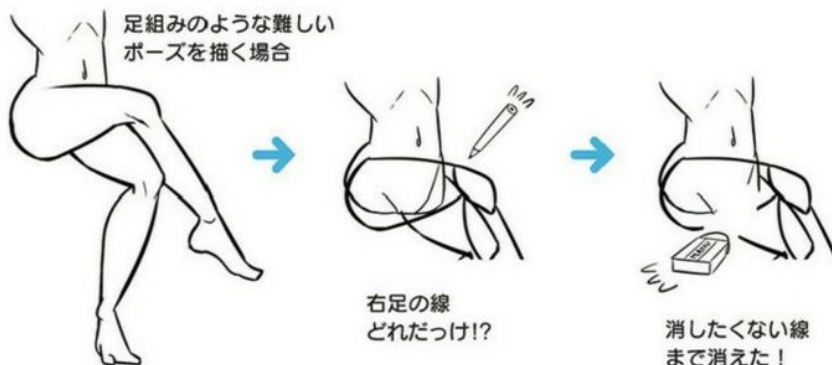
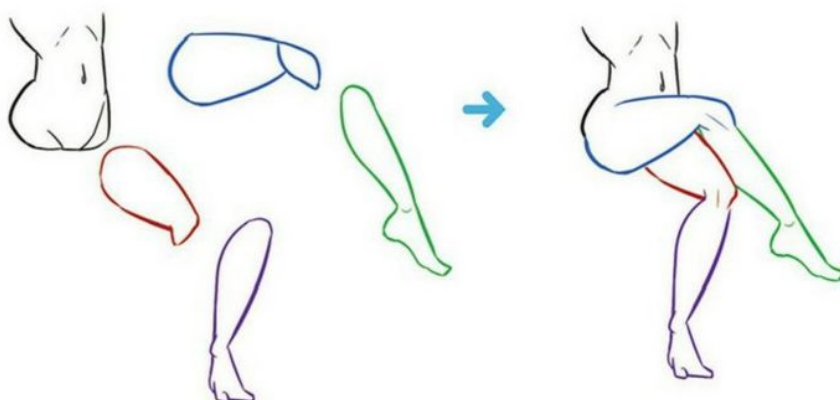
フカンの首周りの描き方

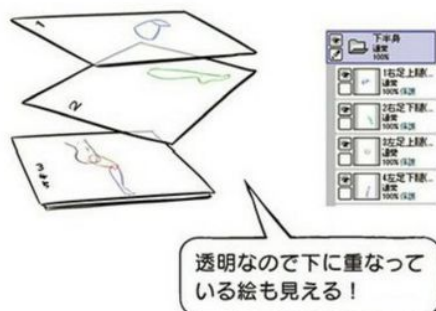
フカンの首周り

描き方の手順

1 胴体のアタリを描く

2 鎖骨を描く

3 僧帽筋を描く

4 頭を描いたらデッサン完成

5 整えてラフを仕上げよう

Technic

レイヤー分けと色分け

重なり合うことの多い複雑なパーツやポーズを描く際は、デッサンの段階で次のように混乱する人は多いと思います。

そのような場合に有効なのが「レイヤー分け」と「色分け」です。パーツごとにレイヤーと色を分けておくととても見やすくなります。

Point レイヤーのきほん

レイヤーとはトレーシングペーパーのような透明なキャンバスのことです。レイヤーを使うとレイヤーの特徴を活かしたデッサンができるようになり、混乱を防げます。

■レイヤーは透明な紙の集まり

レイヤーを複数利用することで、手を加えたい部分以外の絵を消してしまったり、描き加えてしまったりする失敗がなくなります。

修正したいレイヤーだけを選択！（このキャンバスだけに手を加える）

消しゴムで消しても選択したレイヤー以外は変化なし！

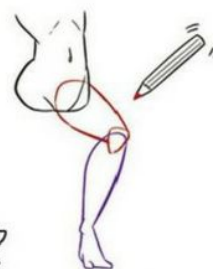
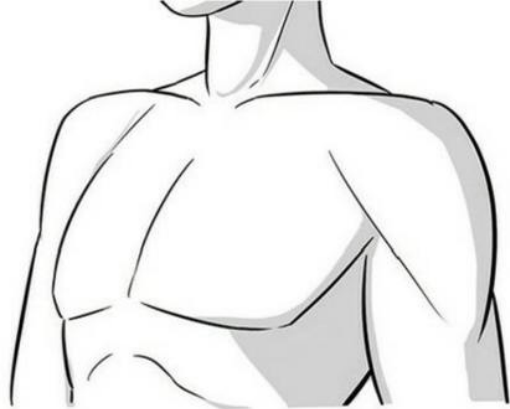
■レイヤーは1枚ずつ管理できる

重ねた紙をずらすように選択したレイヤーのみを移動させたり、一時的に必要の無いレイヤーを非表示にしたりすることができます。

好きなパーツだけ移動させることもできる！

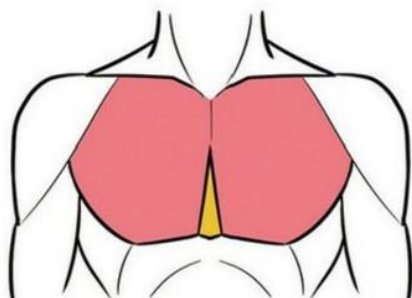
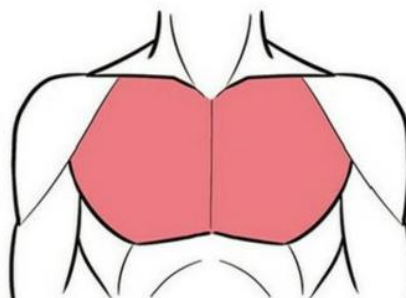
調整が楽！

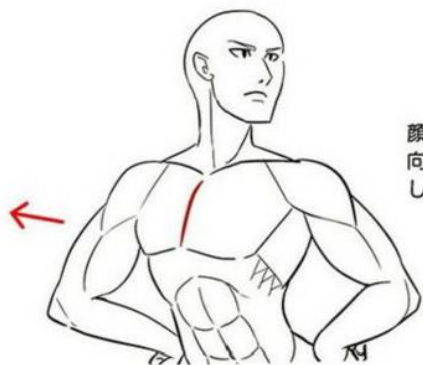
レイヤー左端の目玉をクリックすると目玉が消える。目玉が消えたレイヤーは見えなくなる

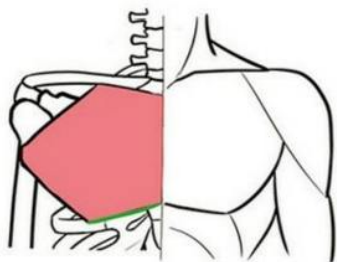
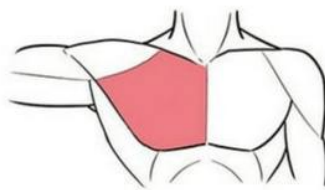
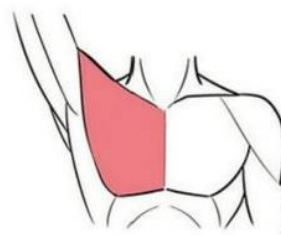
重なっていた部分も描きやすい！

胸

男性は大きな大胸筋でたくましさを、女性は乳房で色っぽさを表現できます。いずれも描き甲斐のあるパーツです。

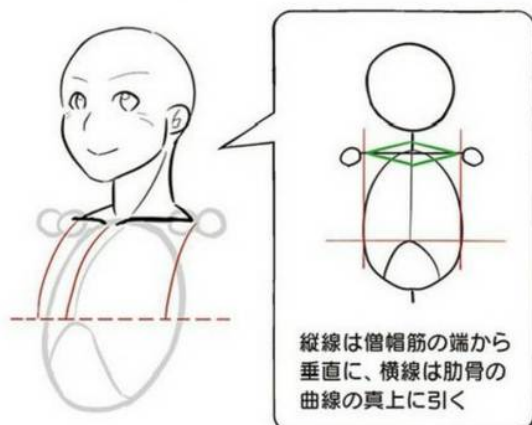
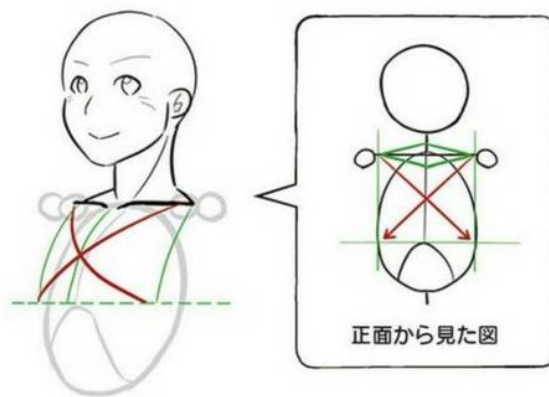
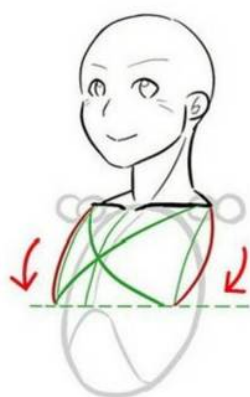
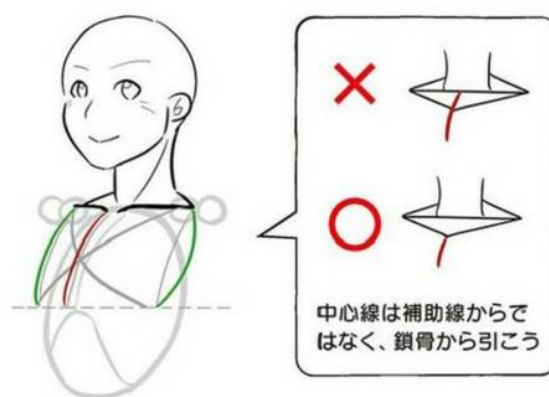
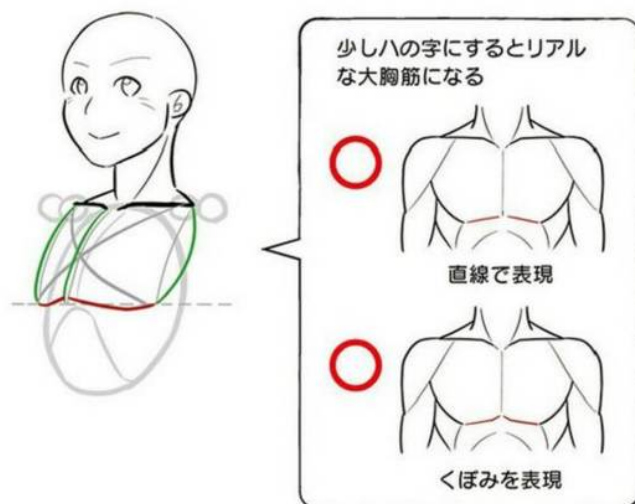
胸の構造

詳細な構造

デッサンに使うパーツ

胸骨によるアタリ取り

胸を描くときは、胸の真ん中にある胸骨をアタリとして使います。上半身の向きを決め、デッサンするためにとても重要な部分です。

Point 大胸筋の形

胸の筋肉（大胸筋）は腕の骨につながっています。したがって、腕を上げたりすると、腕に引っ張られて大胸筋の形も変化します。

緑線の部分は体の他の部分に張り付いているため腕を動かしても変化しない

腕に引っ張られ、横に伸びる

上に引っ張られたことで筋肉が収縮し、面積は小さくなる

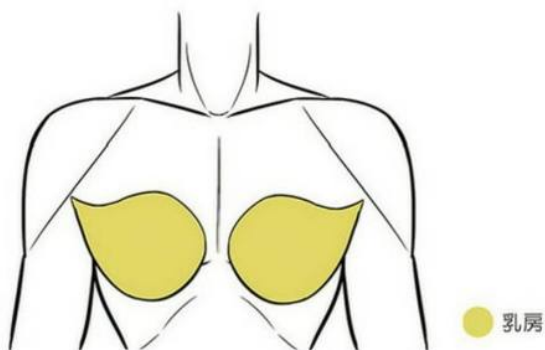
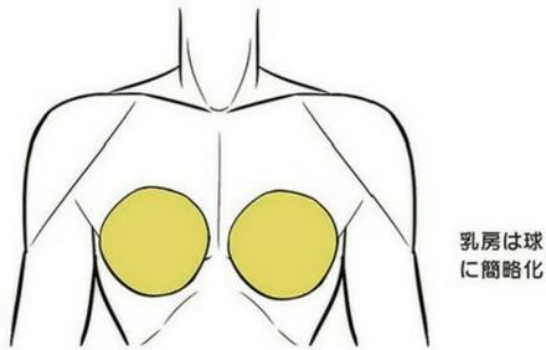
胸の描き方

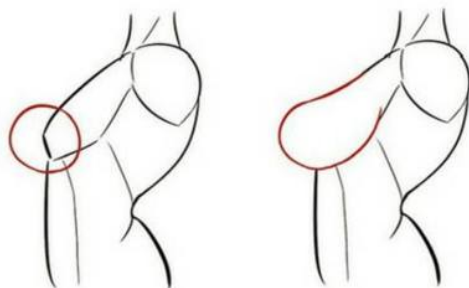
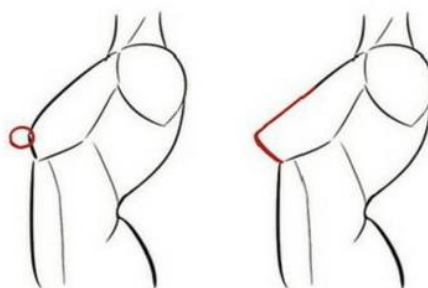
1 大胸筋を描くためのアタリを取る

2 鎖骨のアタリの端から 1 で引いたアタリに×印を描くように線を引く

3 鎖骨のアタリの端と×印の端を曲線で繋ぐ

4 大胸筋の中心線を引く

5 大胸筋の下の線を繋げたらデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

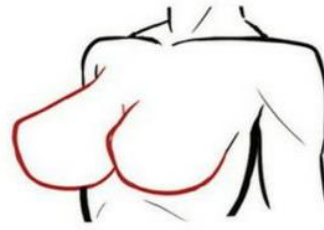
乳房

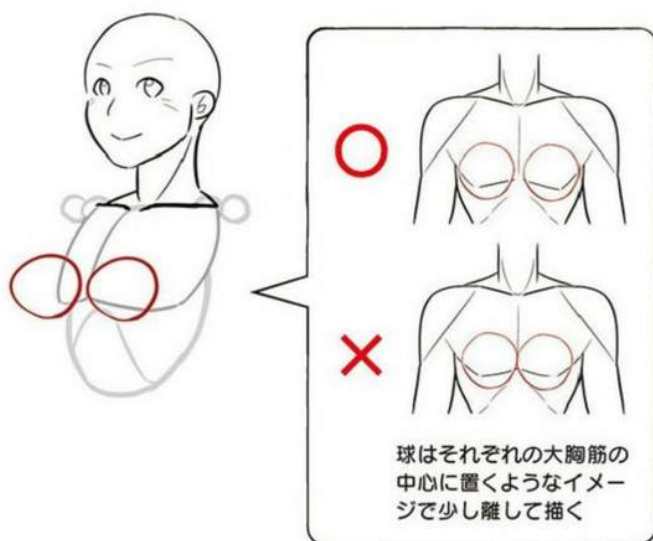
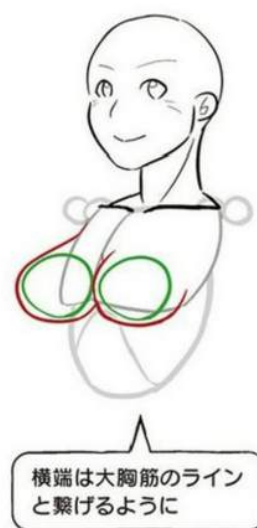
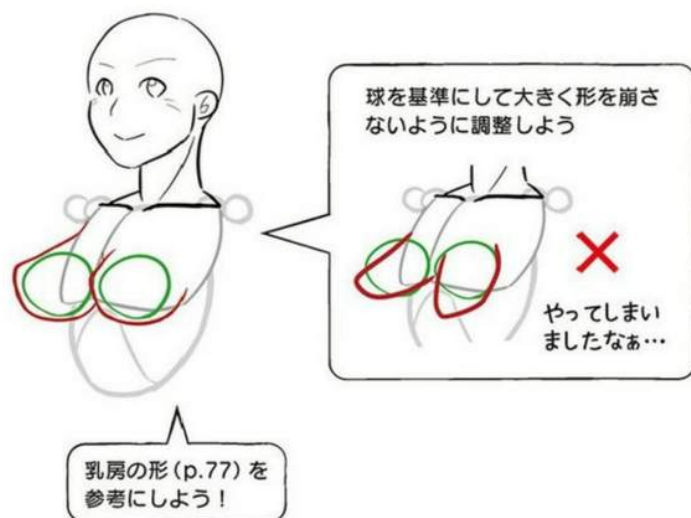
女性の代表的なパーツ。描き方は非常にシンプルですが、形や位置などこだわるポイントがとても多いパーツです。綺麗な乳房はやはり魅力的なので、意識して描きましょう。

乳房の構造

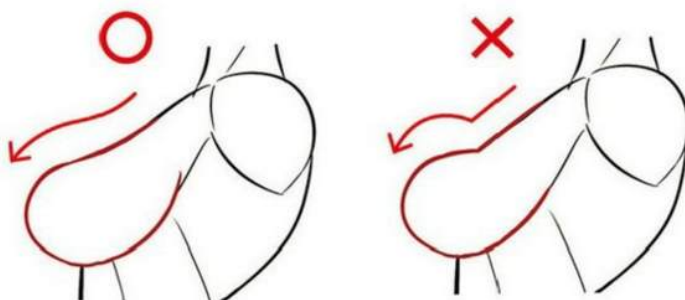
■詳細な構造

■デッサンに使うパーツ

乳房の大きさ

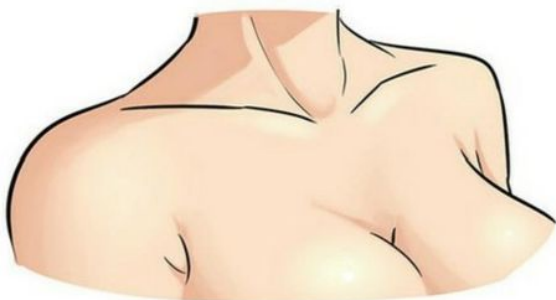
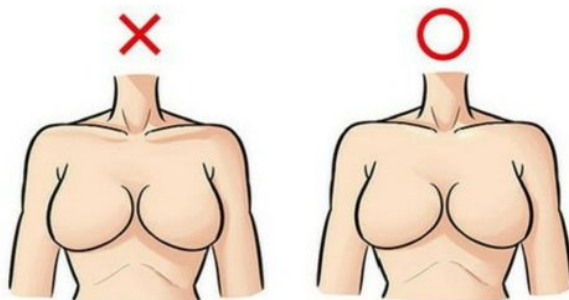
乳房の大きさはアタリに使う球の大きさを変えて描きます。

Point 乳房は胸を描いてから！

女性の乳房は胸の筋肉が変形したものではありません。当然と思うかもしれませんが、大胸筋を描かずに乳房だけを描く人が意外に多く、デッサンが崩壊している場合があります。大胸筋と乳房、両方描いてデッサンの精度を上げましょう。

乳房の描き方

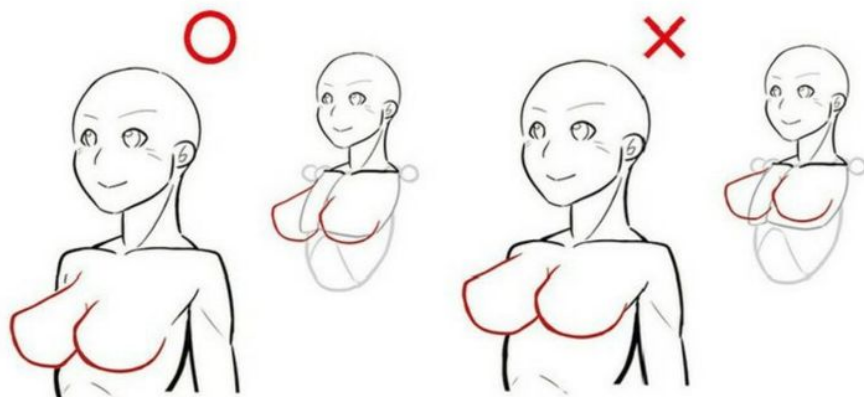
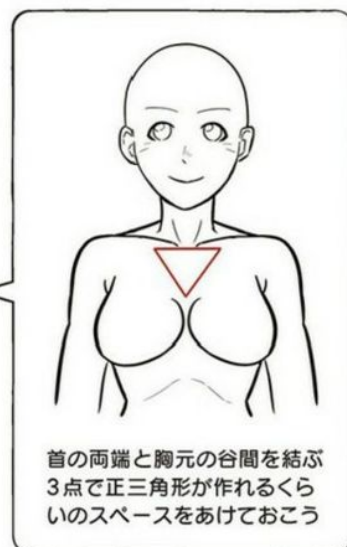
1 胸に球を描き、乳房のアタリを取る

2 球を囲うように乳房を描く

3 必要に応じてお好みの乳房の形に調整したらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

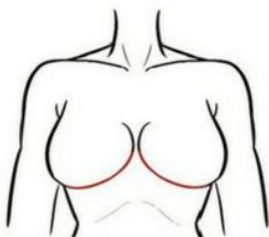
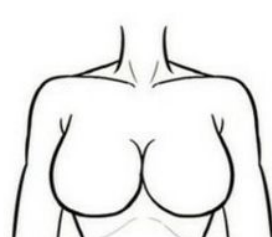
Point 乳房の上部はスムーズに

胸元から乳房へ流れる上部のラインは自然につながるように気をつけましょう。あまり丸くしすぎるとニセモノのように見えてしまいます。

デコルテ

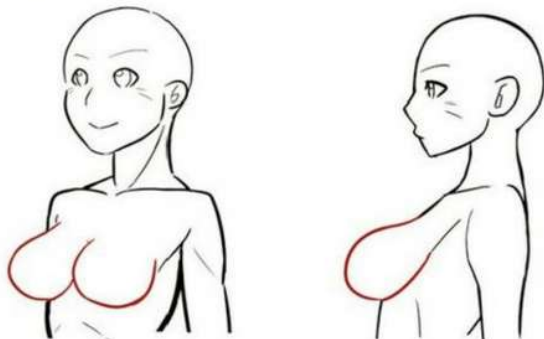
デコルテとは首から胸元にかけてを指す言葉で、女性の上半身の美しさの一角を担うパーツです。しっかりスペースを空け、デコルテを作りましょう。

■デコルテに色を塗る際の注意

あまり濃い色で鎖骨の影を塗ってしまうとガリガリにやせて見える。薄くハイライトを入れるだけにすると健康的なセクシーさが表現できる

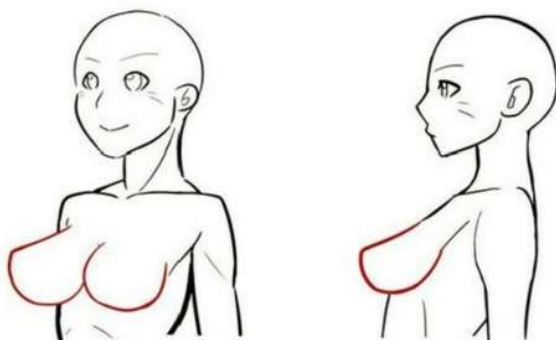
■デコルテと乳房の位置関係

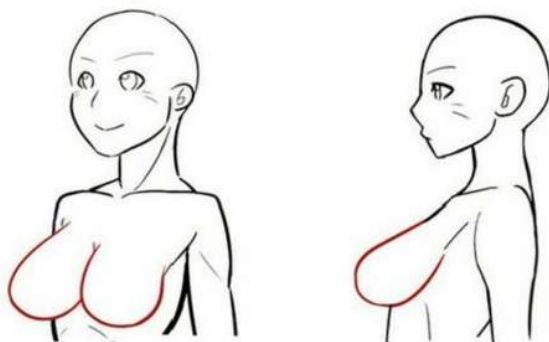
乳房は大胸筋の半分より下の位置に付いています。大胸筋の上に乗せてしまうと胸元のデコルテゾーンが消えてしまい違和感が出てしまうので気をつけましょう。

Point やわらかさの表現

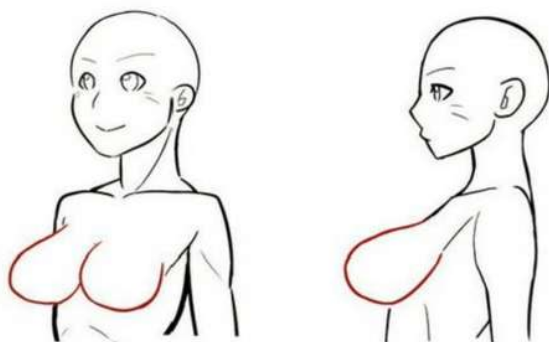
乳房を描く場合、下乳部分がハの字になるように描くとおっぱいのやわらかさが際立ちます。
姿勢や形状によっては、ハの字にならないこともあります。

乳房の形

乳房の形も意外と多くのバリエーションがあります。自分の好みやキャラクターの特長によって描き分けるとよいでしょう。

■半球型

お碗のように綺麗な半球型をしている乳房の形。一般的には理想の形とされています。あまり大きくなると重みで垂れ下がるのでブラジャーなどの支える物がないと半球型のまま形を維持するのは困難です。

■三角型

乳房の上部分の丸みが無く、横から見ると三角形のような形をしています。乳首が上を向くのも特徴です。あまり乳房を大きくしなくても乳房の下部分（下乳）を強調することができます。

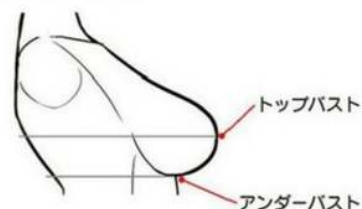
■しずく型

涙のようなしずくの形をした乳房。ある程度の大きさがあるとこの形になることも多いです。気を遣って描かないと乳房が垂れただらしない形になってしまうので気をつけましょう。

■釣鐘型

乳房が手前に突き出した釣り鐘のような形。通称「ロケットおっぱい」。乳首が強調され、大きさも実際のサイズよりも豊満に見えます。

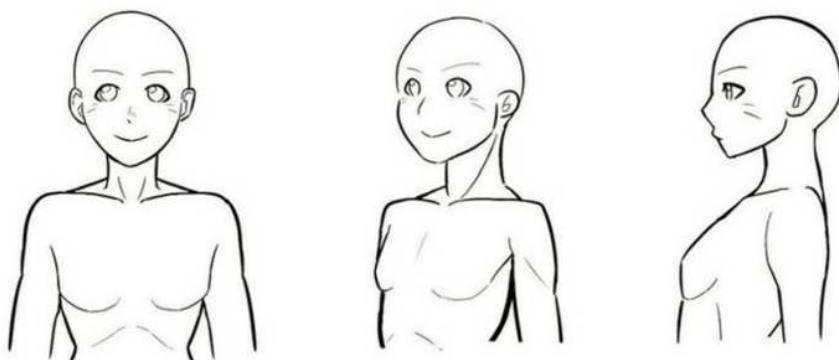
乳房のサイズ

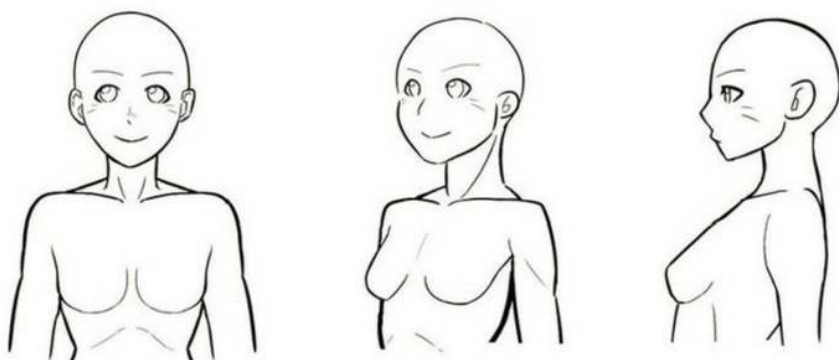
乳房を描く上ではサイズもとても重要です。しかし一口にサイズといっても体格や形によって違いがあります。ここではバストのカップ数だけに絞って解説していきます。

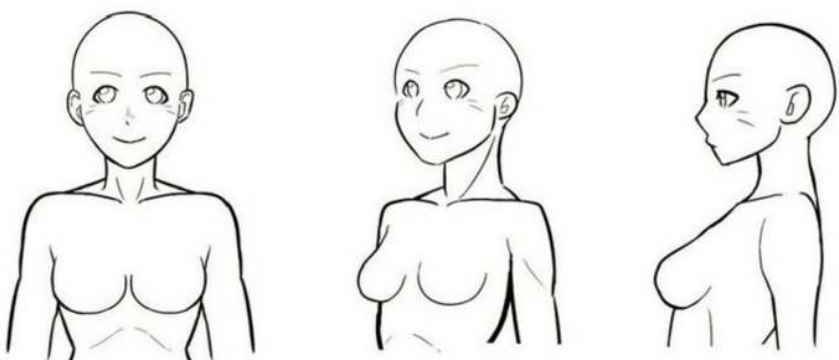
Point カップの測り方

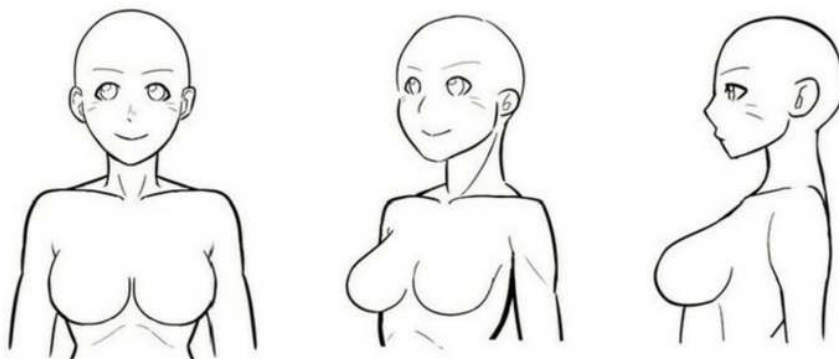
アンダーバストとトップバストの差で何カップか決まります。どちらも胸囲と同じように胸まわりを測ります。

差が10cmだとAカップ、12.5cmだとBカップ、15cmだとCカップというように、2.5cm刻みで1カップ上がります。

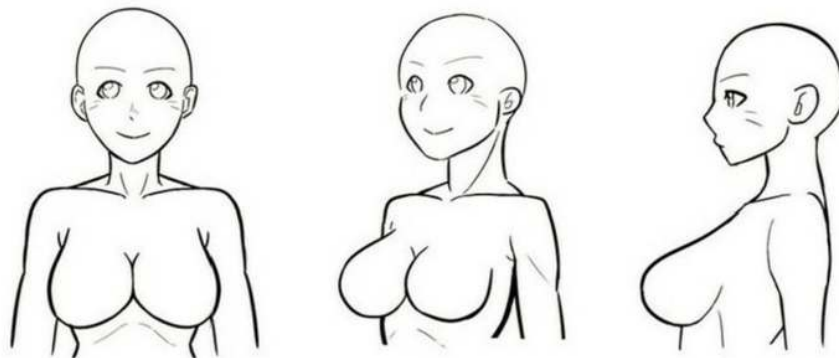
■ Aカップ

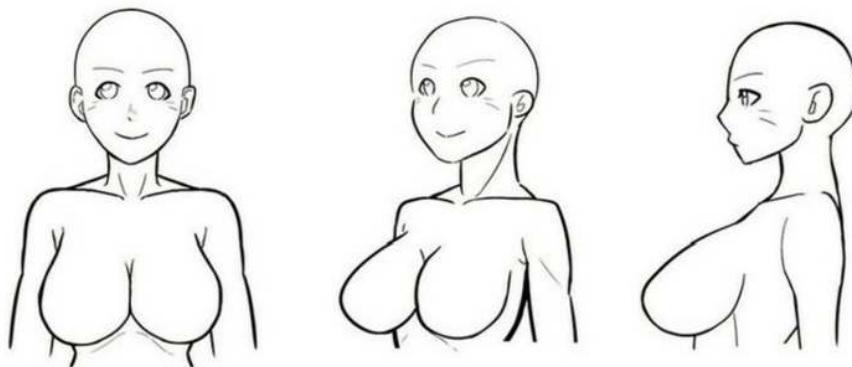
乳房の膨らみは無く、男性とほぼ同じような構造。しかし男性のように胸板は厚くないので細いペンか影で乳房を描くとよいでしょう。

■ Bカップ

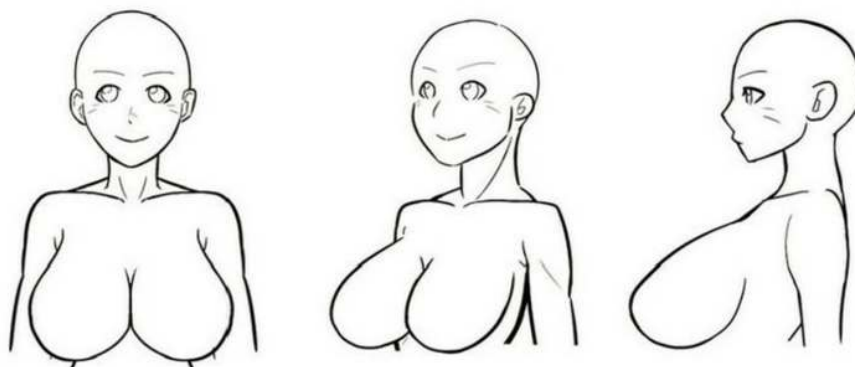
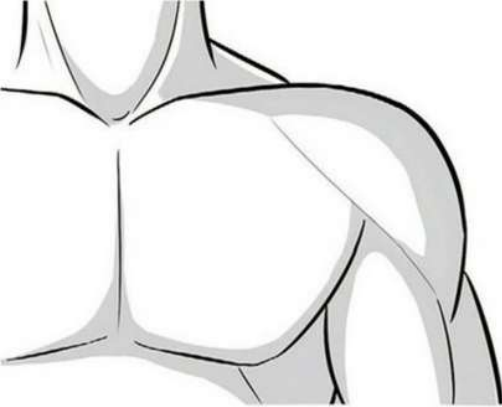
Aカップより乳房が目立ち始めます。それでもまだ小さいので正面から見ても体の横幅を超える大きさにはなりません。

■ Cカップ

乳房に丸みと厚みがあり、乳房が体の横幅を超える大きさになります。女性らしさの目立つ乳房ですがまだ小さめです。

■Dカップ

Cカップよりさらに一回り大きくなります。それなりの大きさになりますが、両方の乳房がくっつくほどまでにはなっていません。

■E～Fカップ

周りから「胸が大きい」と言われるサイズ。服を着ていても目立つ大きさです。大胸筋より乳房の大きさが勝りはじめ、ブラジャーがなくても胸の谷間を作ることができます。

■G～Hカップ

重さで乳房がそのままの形を保つことが難しくなるサイズ。総じて「しずく型」のおっぱいになりやすい大きさです。

■I～Jカップ

G～Hカップよりさらに大きくなり、重さで乳房が垂れてきてしまうほどです。描き方としてはG～Hカップの乳房を一回り大きくする感覚で問題ありません。これ以降の大きさも描き方は一緒です。

肩

一筋縄ではいかない複雑な構造をしているうえ、自在に動く腕が難易度に拍車をかける上半身最難関のパーツです。肩関節の構造と、筋肉の形の理解が重要です。

肩の構造

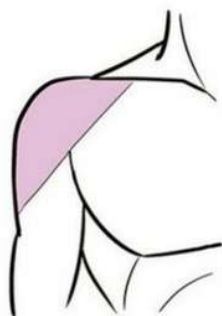
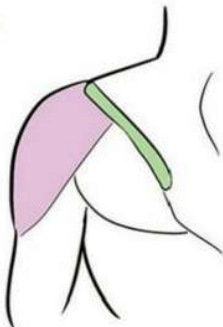
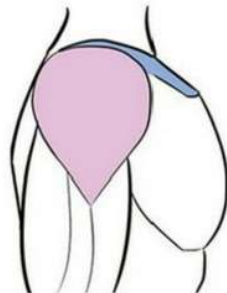
■詳細な構造

正面

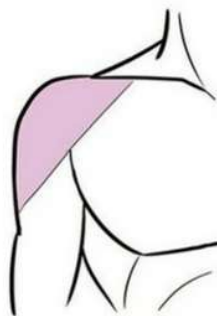
三角筋

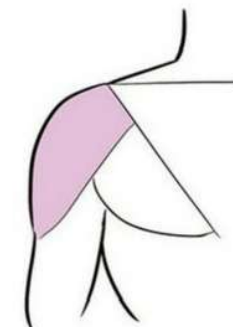
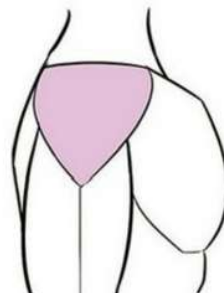
背面

肩甲棘

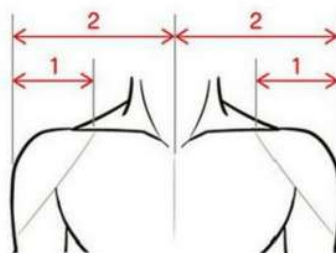
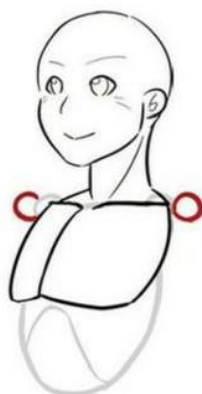
側面

鎖骨

■デッサンに使うパーツ

正面

簡略化の必要は無い

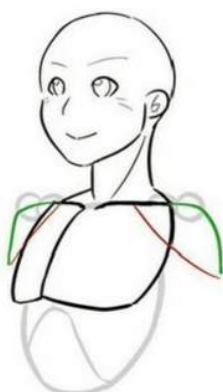
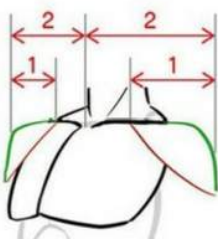
背面

側面

デッサンの際は骨は省略される

肩の比率

三角筋と肩幅の比率は、三角筋の大きさを決めるデッサンの際に必要になります。三角筋は大胸筋や腕の大きさを決める重要なパーツでもあるのでぜひ覚えておきましょう。

肩の描き方

1 肩のアタリを描く

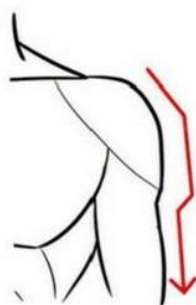
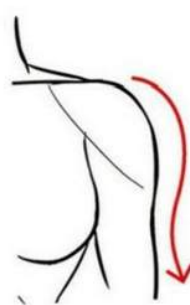
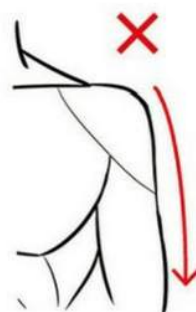
2 鎖骨のアタリの端から肩のラインを描く

3 ラインを繋げて三角筋にしたらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

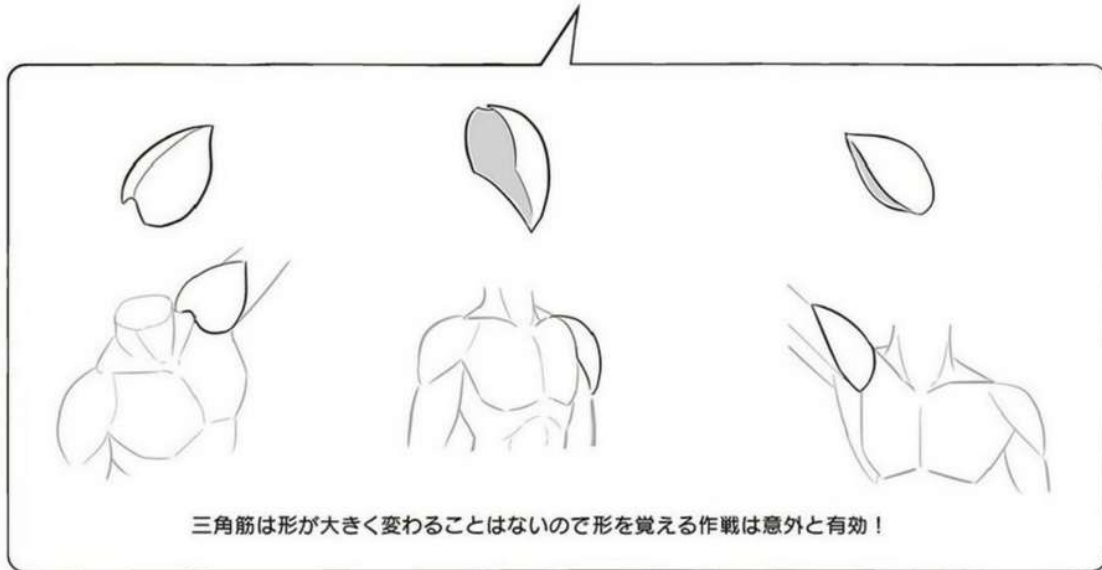
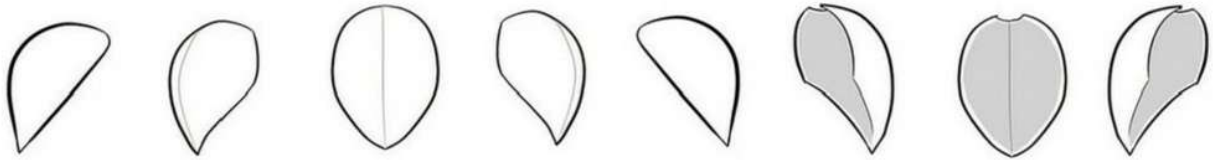
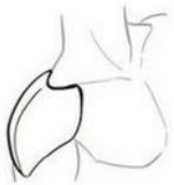
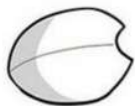
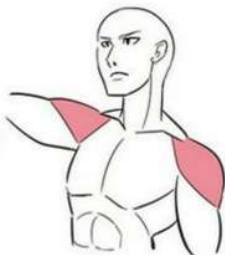
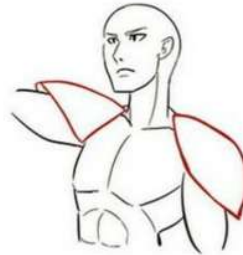
Point パーツを描く順番

腕は胴体や他のパーツを描く際に
邪魔になるので一番最後に描こう

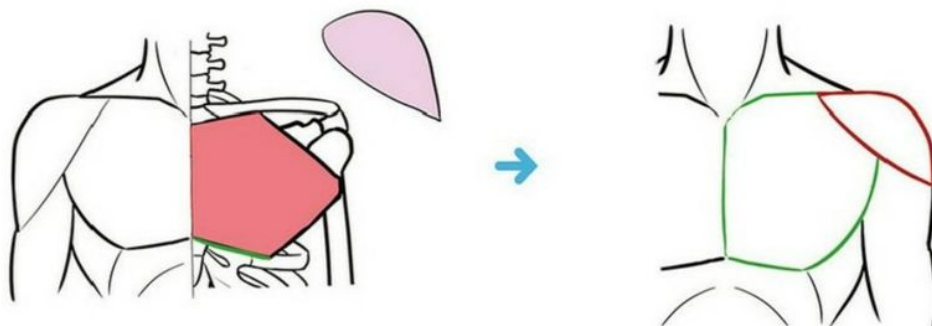
Point 肩の盛り上がり

三角筋の影響で肩は盛り上がっています。

肩の筋肉（三角筋）の形

肩は自由自在に動くので、三角筋の形を覚えてしまって360度あらゆる角度から描けるようになると楽です 。

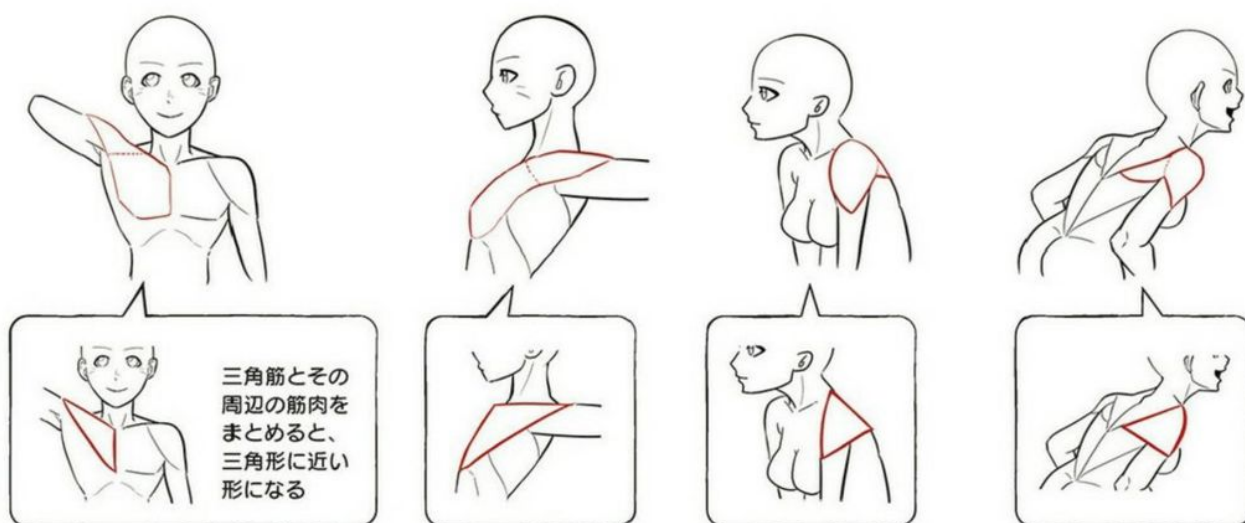
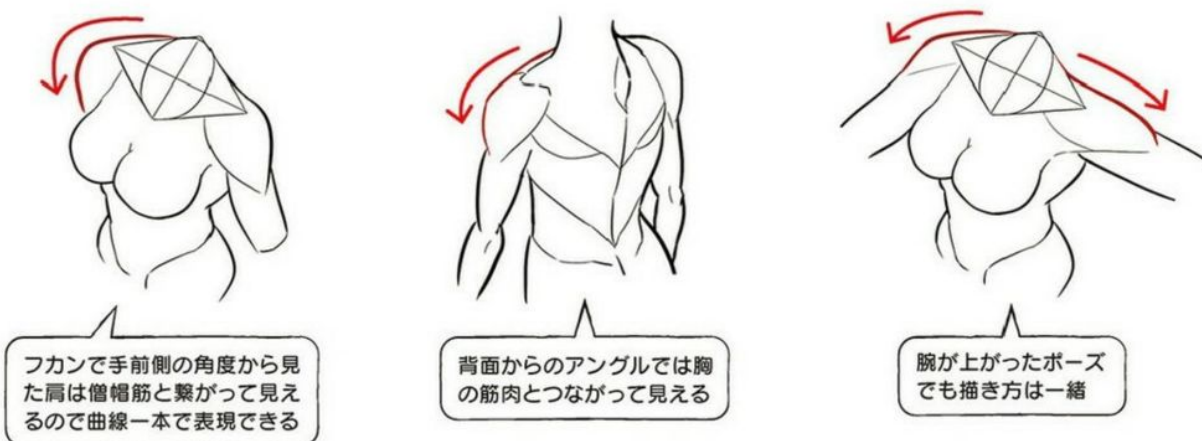
三角筋をぐるっと一周した図

三角筋の上のへこみは首の筋肉に重なっている部分。慣れないうちはへこみを描かなくても問題ない

肩と他の部位のつながり

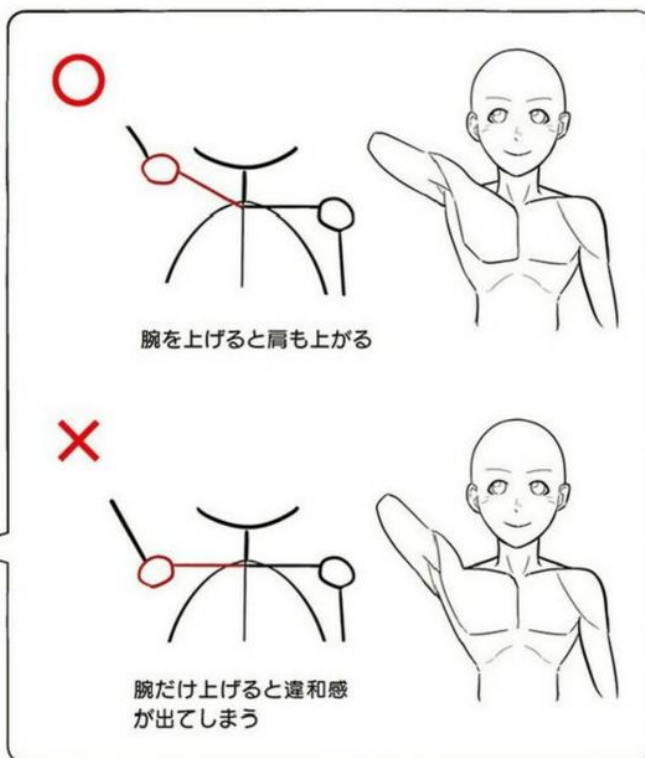
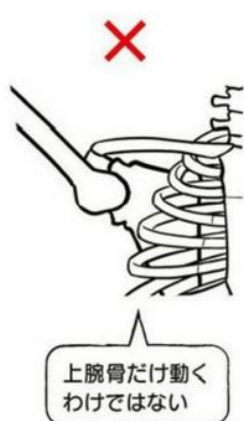
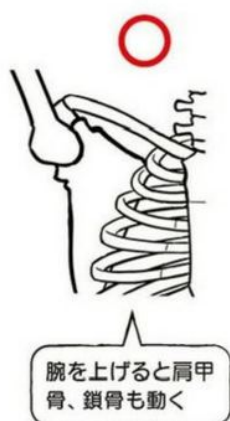
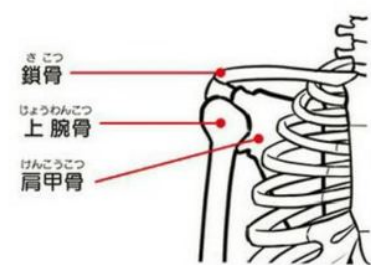
肩の筋肉のつながりと形の捉え方

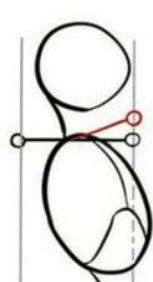
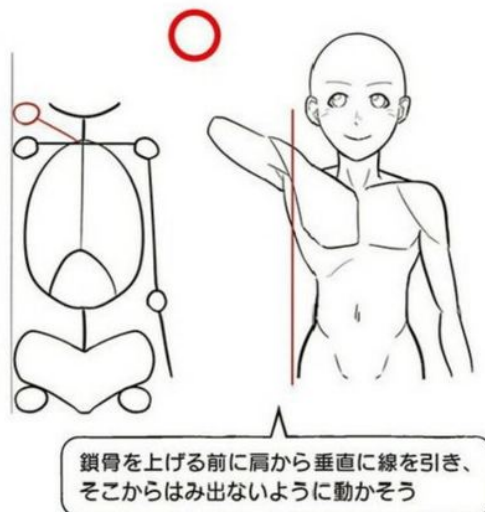
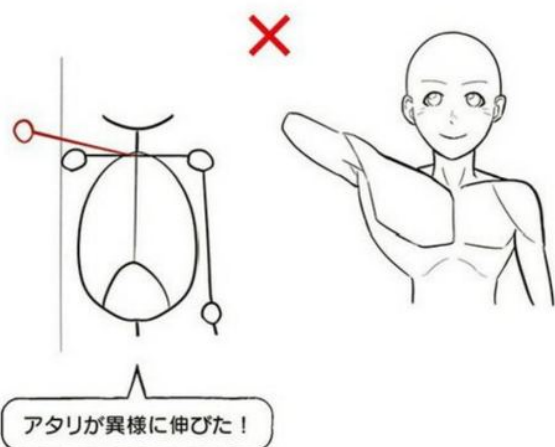
肩の筋肉（三角筋）は胸の筋肉（大胸筋）の上にかぶさっています。

三角筋と胸と背中のつながり

腕を上げたポーズのときは、三角筋と大胸筋はひとまとまりと考えると描きやすくなります。

三角筋は、大胸筋とローテーターカフ（背中の筋肉）の両方に繋がっている筋肉です。

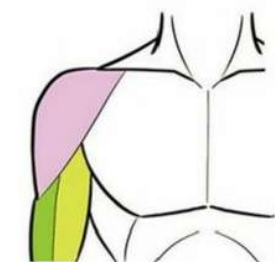
アングルによって、大胸筋と繋がって見えたりローテーターカフと繋がって見えたりしますが、どちらの場合でも三角形に近い形に見えます。

フカンから見た場合のつながり

肩の骨のつながり

鎖骨と肩甲骨、上腕骨はすべて繋がっており、腕を上げるとそれに伴って鎖骨も動きます。筋肉が付いても一緒です。

Point 肩のデッサンをさらに安定させる方法

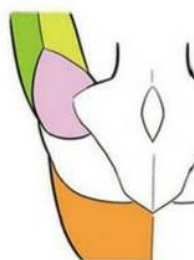
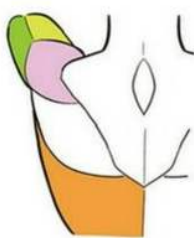
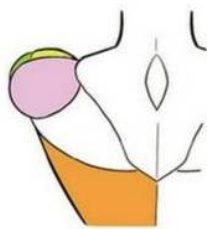
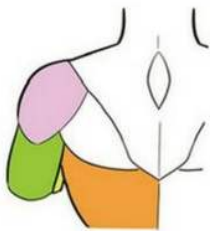
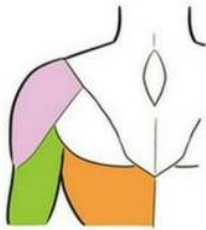
腕を上げると鎖骨も上がると説明しましたが、実際にやってみると鎖骨のアタリが横に伸びてしまいデッサンが崩れることが多いです。アタリ線をしっかり引き、デッサンの狂いを抑えましょう。

肩の筋肉の動き

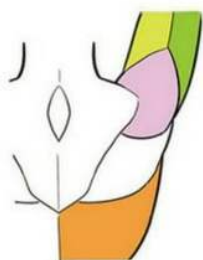
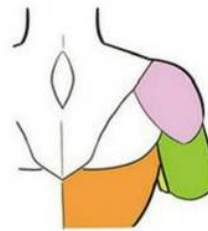
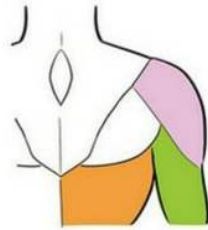
腕を動かした際の筋肉の動きをアングルごとにまとめました。デッサンのときの参考にしてみましょう。

腕を前から上げる（正面）

■右腕を前から上に上げた場合

■左腕を前から上に上げた場合

腕を前から上げる（背面）

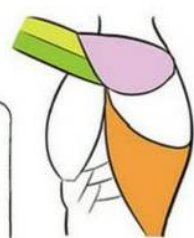
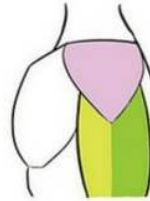
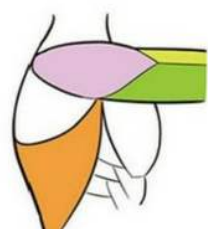
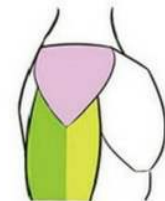
■左腕を前から上に上げた場合

■右腕を前から上に上げた場合

三角筋

上腕二頭筋

上腕三頭筋

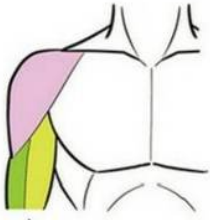
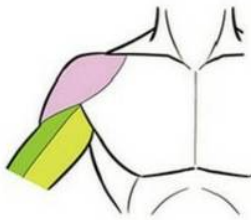
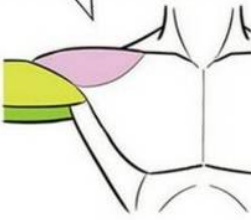
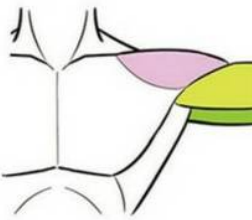
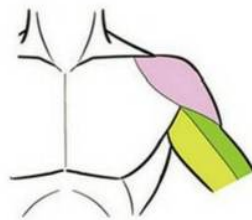
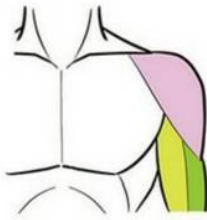
広背筋（こうはいきん）

腕を前から上げる（側面）

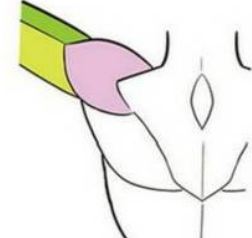
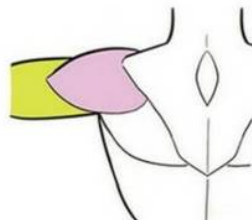
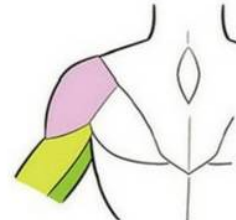
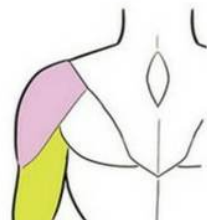
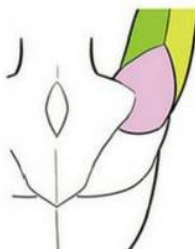
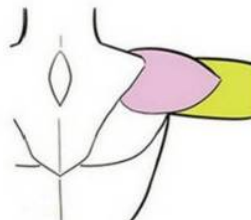
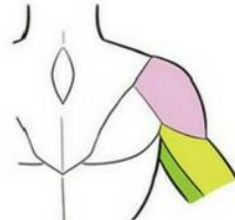
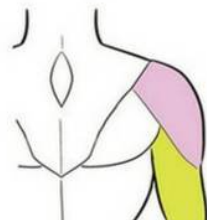
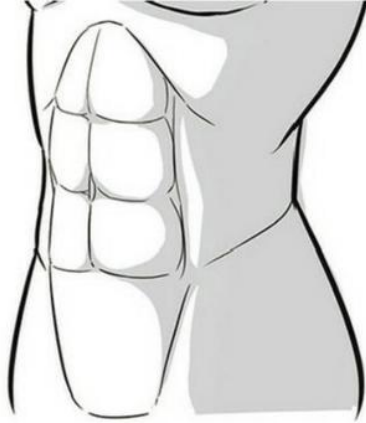
■左腕を前から上に上げた場合

■右腕を前から上に上げた場合

広背筋は脇まで
回り込んでいる

回り込んだ広背筋は
大胸筋の下に入り込む

腕を横から上げる（正面）

■右腕を横から上に上げた場合

■左腕を横から上に上げた場合

腕を横から上げる（背面）

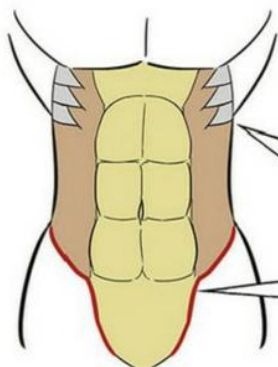
■左腕を横から上に上げた場合

■右腕を横から上に上げた場合

腹筋

男性らしいたくましさ、女性ならば健康さも表現できるパーツです。それだけでなく、体の正面と側面の境目を決める重要な部分でもあるので、デッサン安定のため、しっかり覚えてしまいましょう。

腹筋の構造

詳細な構造

正面

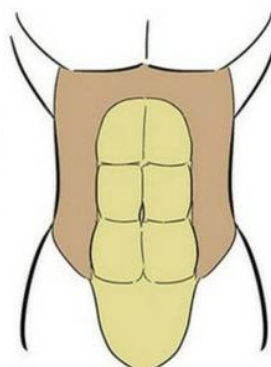
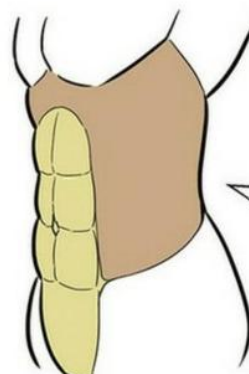
腹直筋（ふくちょくきん）
前鋸筋（ぜんきょきん）
外腹斜筋（がいふくしゃきん）
腸骨棘（ちょうこつきょく）

腹直筋の上部分はボディビルダーでもない限り見えることはない

下部は骨盤と繋がっている

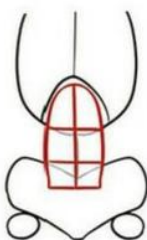
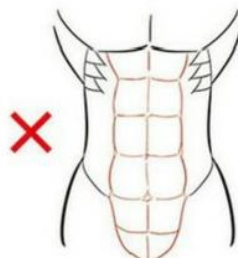
側面

へそはシックスパックの2つ目と3つ目の境目にある

デッサンに使うパーツ

正面

側面

外腹斜筋は上半身と下半身を分ける基準としても便利

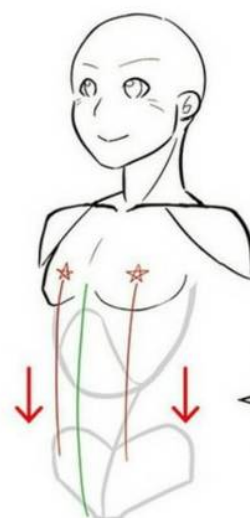
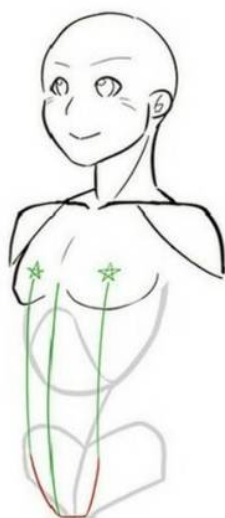
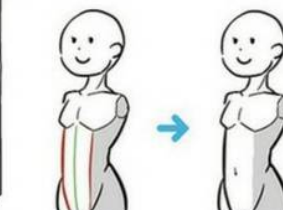
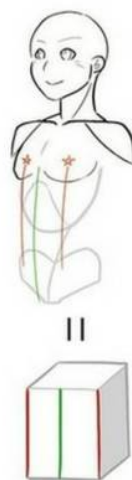
Point シックスパック

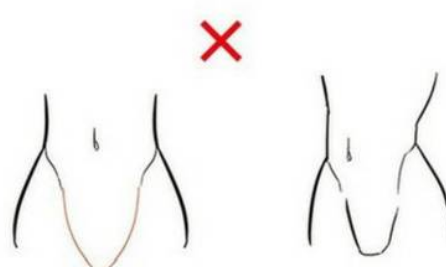
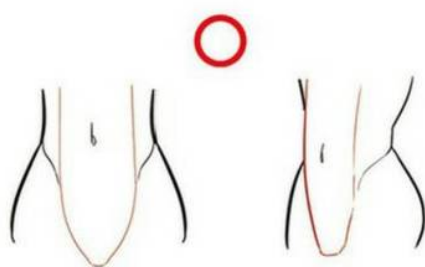
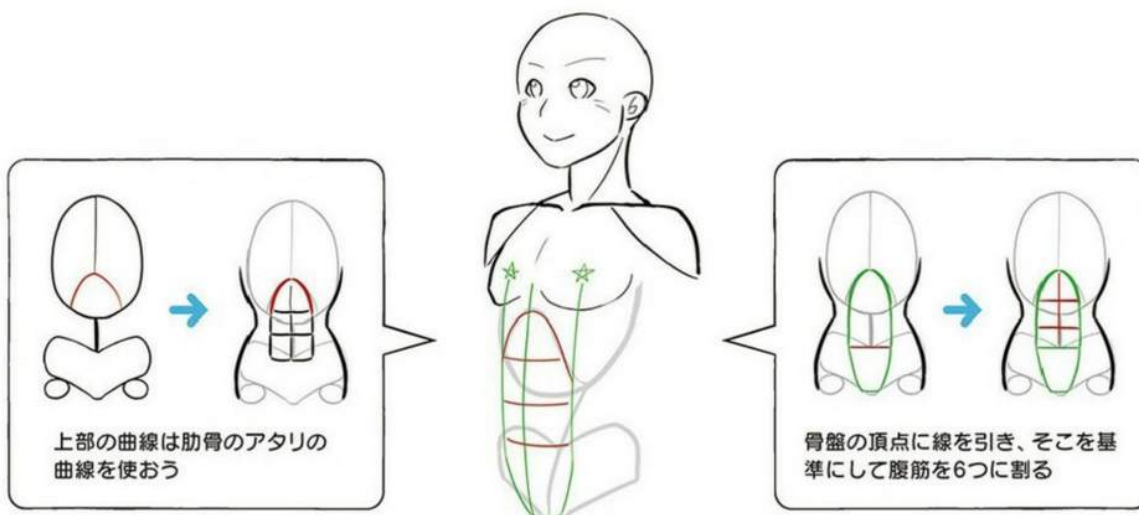
腹直筋は、目立つ部分が6つに分かれており、シックスパックと呼ばれています。

StepUp 前鋸筋の役割

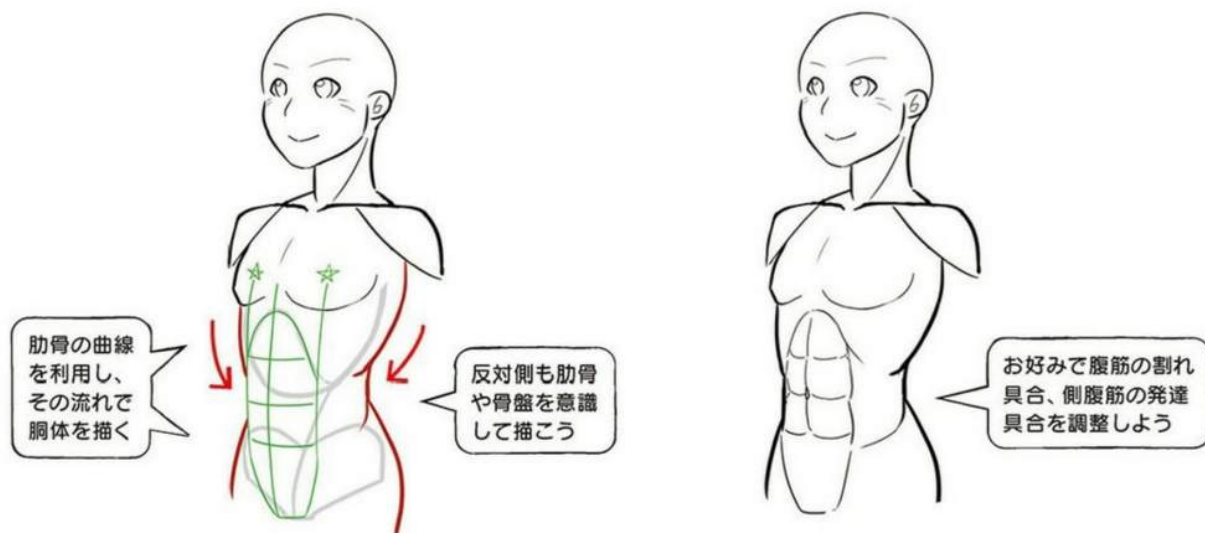
前鋸筋（脇腹部分のギザギザ）は、肋骨を動かす筋肉です。

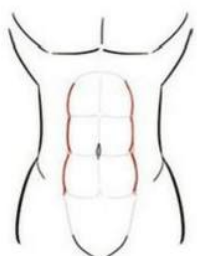
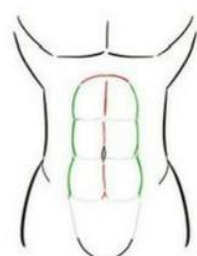
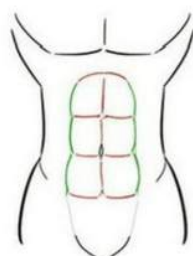
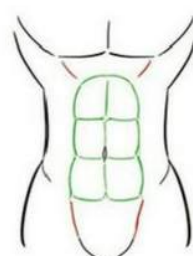
腹筋の描き方

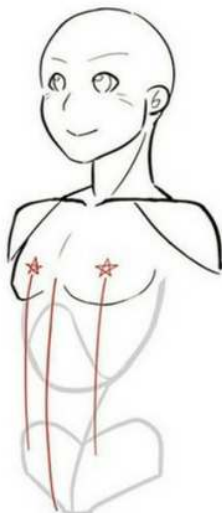
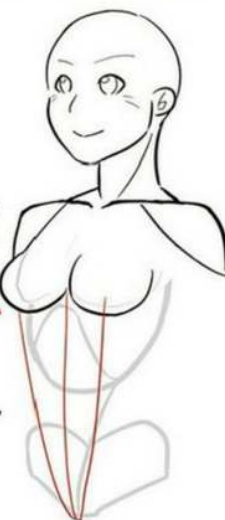
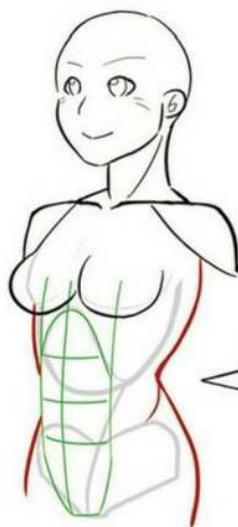
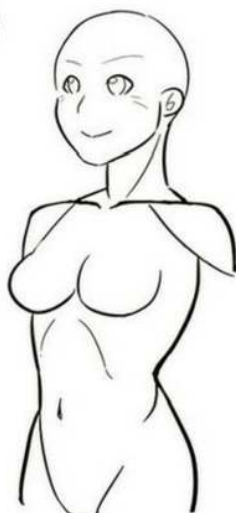
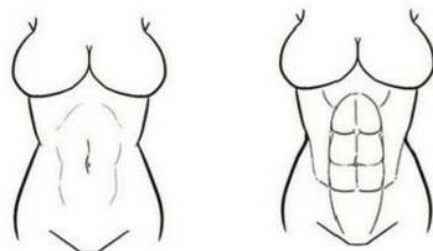
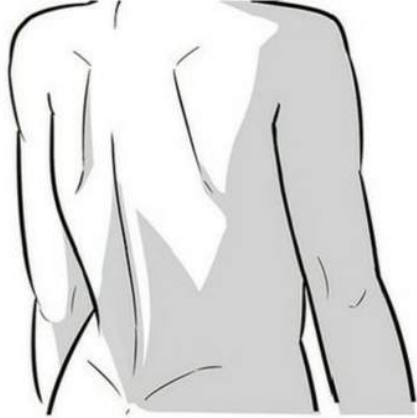
1 中心線を引く

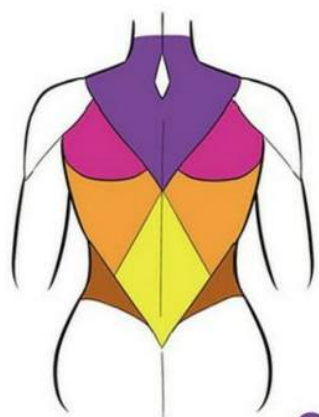
2 大胸筋の中心から垂直に線を降ろす

3 骨盤の先で線を結ぶ

Point 正面と側面の境

Point 腹筋のラインを結ぶ理由

乳首の線を骨盤の下で結んでおくと、斜めのアングルの腹筋を描く際にデッサンが安定します。

4 腹筋を描く

5 横側を描いたらデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

StepUp 腹筋の発達順序

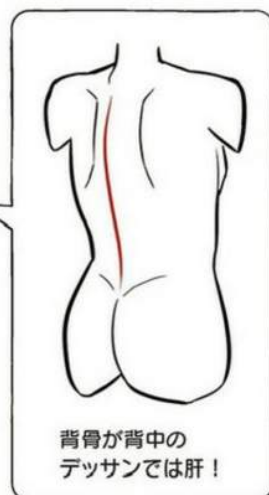
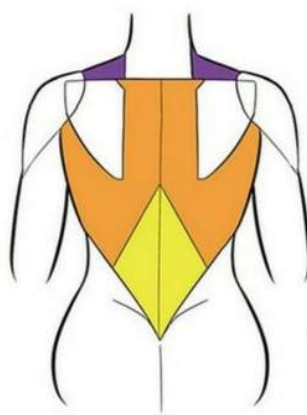
トレーニングなどで腹筋を鍛えていくと徐々に腹筋が目立ってきます。その順序を紹介します。

女性の腹筋の描き方

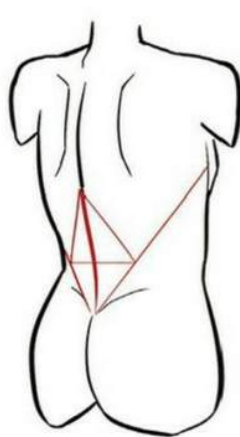
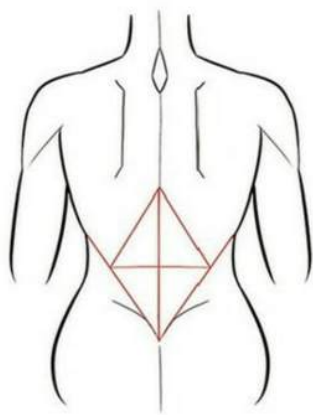
1 中心線を引き、大胸筋の中心から垂直に線を降ろす

2 腹筋と横側を描いたらデッサン完成

3 整えてラフを仕上げよう

背中

背骨や肩甲骨など、とにかく筋肉より骨が目立つ部分です。通常の体型であれば基準となるパーツがあまり目立たないので背骨や肋骨のアタリがとても重要になります。

背中の構造

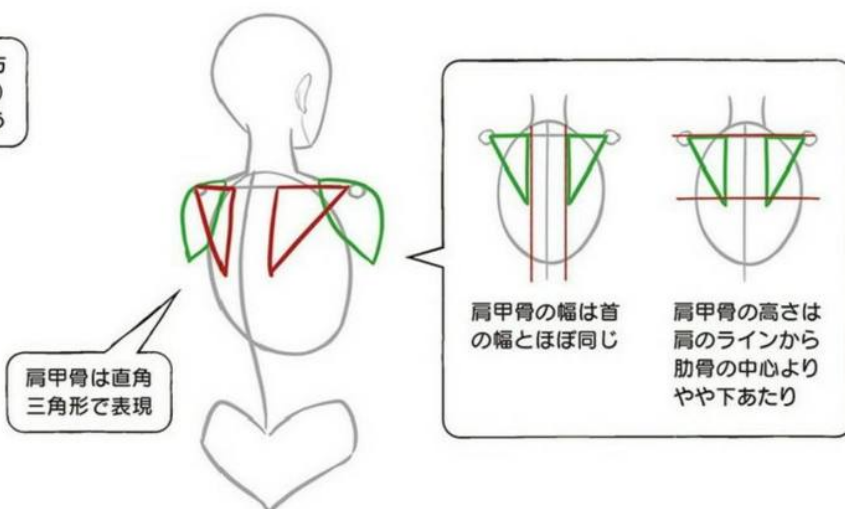
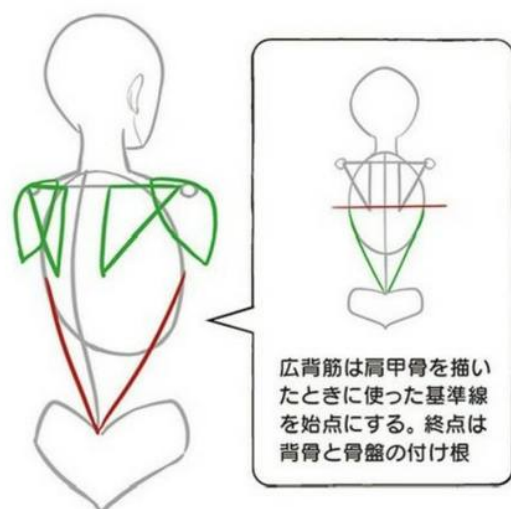
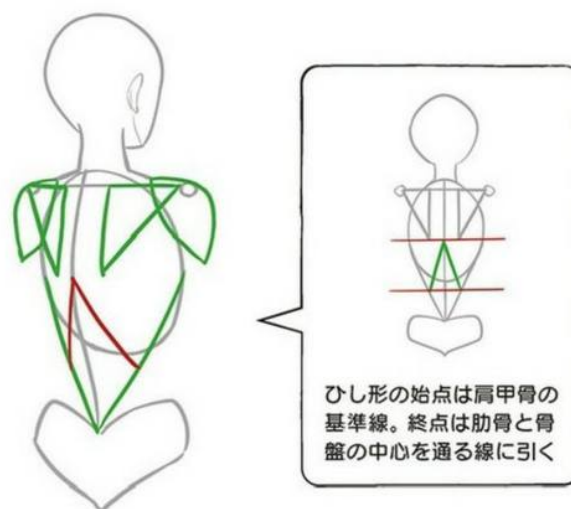
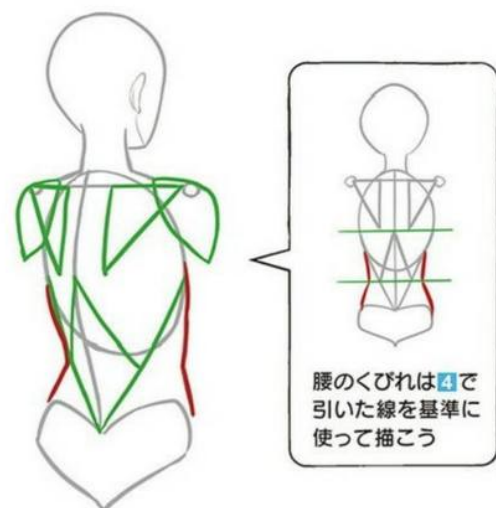
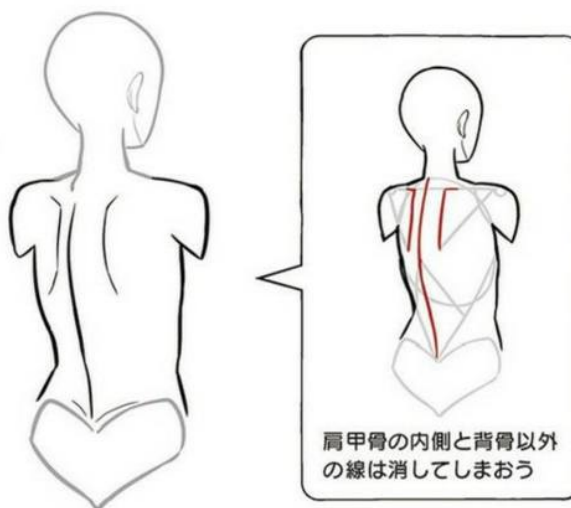
■詳細な構造

■デッサンに使うパーツ

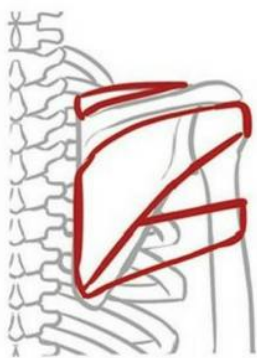
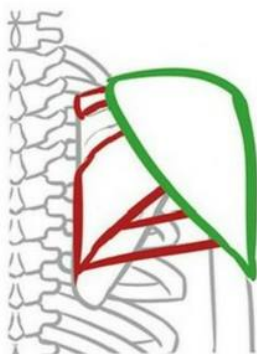
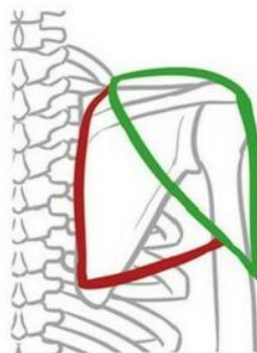
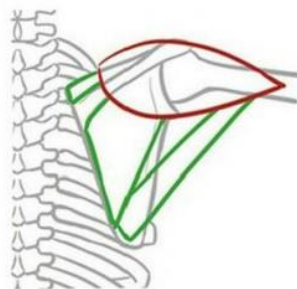
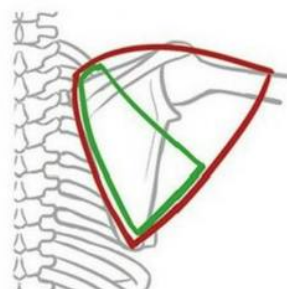
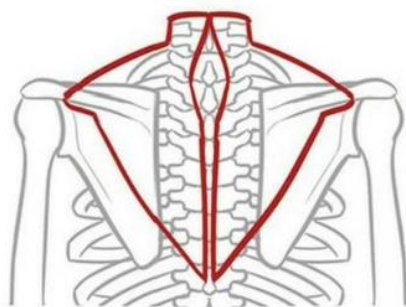
背中で目立つ部分は背骨と肩甲骨です。

StepUp 背中のダイヤモンド

胸腰筋膜と呼ばれる背中のダイヤモンドは、影を入れる目安として大活躍します。

背中の描き方

1 三角筋を描く

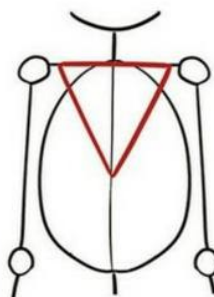
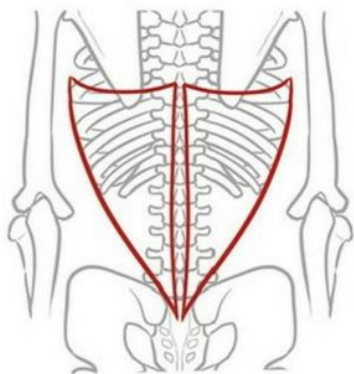
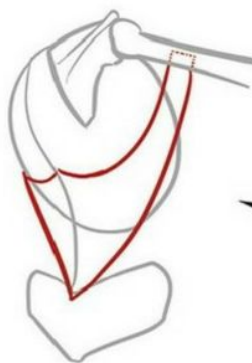
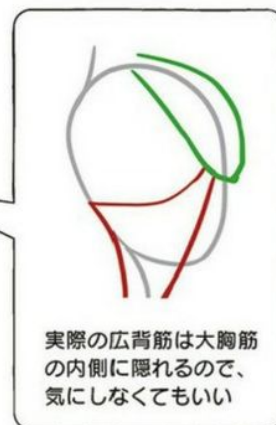
2 肩甲骨を描く

3 広背筋を描く

4 上半分を足してひし形（胸腰筋膜）を描く

5 胴体を描いたらデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

背中の筋肉

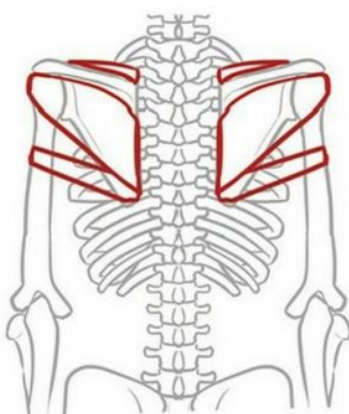
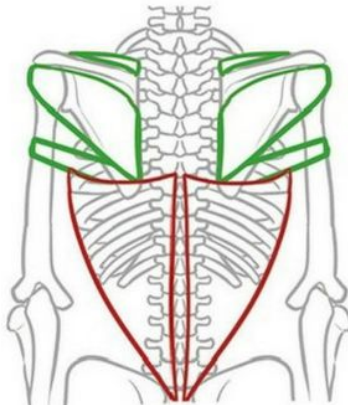
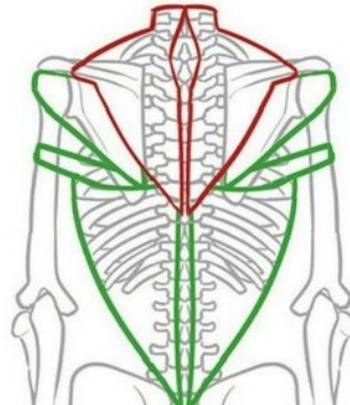
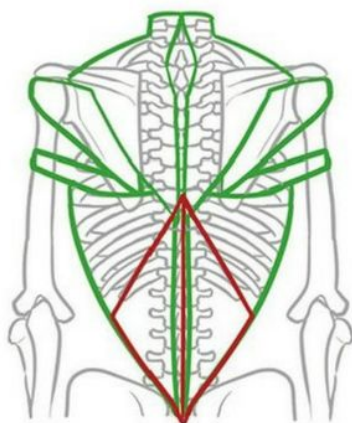
背中をデッサンをするときには骨が重要になりますが、影を付け、立体感を出す際にはここで紹介する筋肉の構造を把握することも大切です。特に、三角筋との繋がりを理解する上で必須となるローテーターカフ、背中の影付けでメインの基準になる胸腰筋膜は覚えておきましょう。

ローテーターカフ

ローテーターカフは肩甲骨と腕を繋ぐ筋肉。4つの筋肉からなる

ローテーターカフの上から三角筋が被さる

複雑な形なので、図のように省略してしまっても問題無い

腕を広げた場合は三角筋とまとめて三角形のように表現してしまうと楽

僧帽筋

僧帽筋は首の筋肉。かなり大きく複雑な形をしている

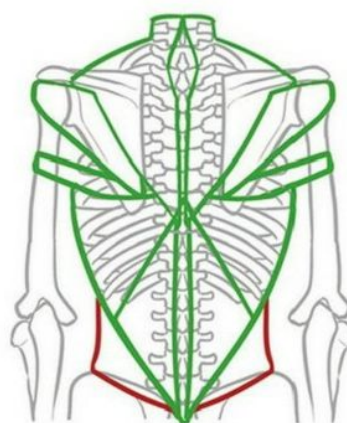
三角形で表現してまったく問題無い

広背筋

実際の広背筋は大胸筋の内側に隠れるので、気にしなくてもいい

広背筋は背中の立体感を表現するときに重要になる

広背筋は腕の骨の正面側にくっついている

JumpUp ローテーターカフ、広背筋、僧帽筋の重なり

下からローテーターカフ、広背筋、僧帽筋の順になっています。

❶一番下にローテーターカフ　❷その上に広背筋が重なり　❸一番上に僧帽筋が来る

胸腰筋膜

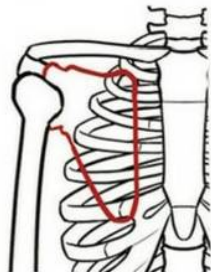
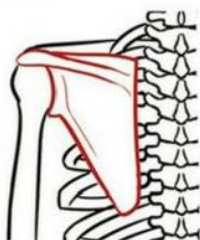
胸腰筋膜は影の主役。よりリアルな背中を描くときに必要になる。実は筋肉ではなく筋肉を覆う膜

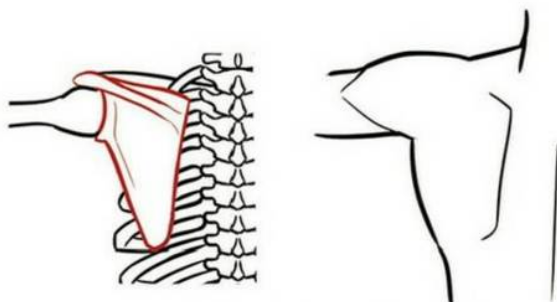
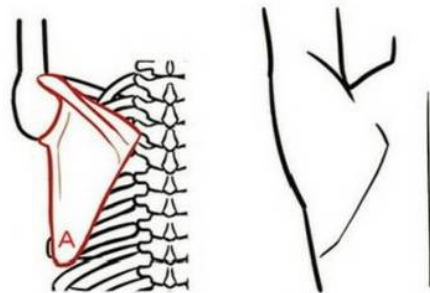
側腹筋

側腹筋は側面の腹筋。背面からも一部が見える。これと広背筋の境目が腰のくびれになる

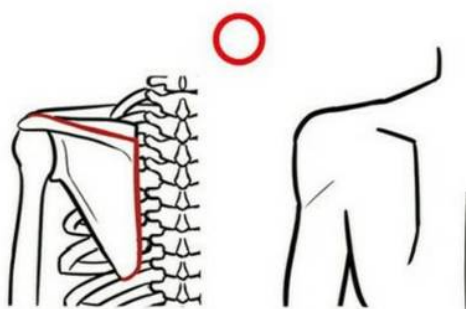
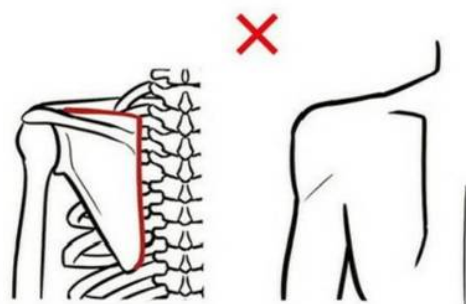
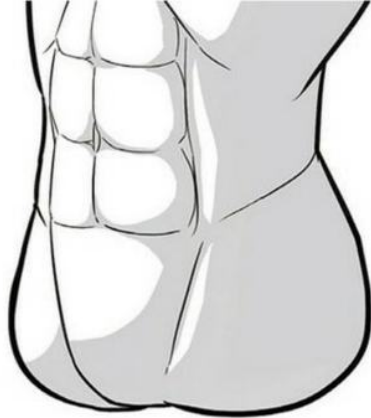
肩甲骨

背中を描く際に一番目立つパーツです。実は肩関節と非常に深い関わりを持っています。

肩甲骨の構造

■正面から見た図

■背面から見た図

腕の動きと肩甲骨

腕を上げると肩甲骨が動き、さらに鎖骨も動きます。

肩甲骨はあまり大きく動くことはない

最大限に腕を上げてもAの
部分は肋骨からはみ出ない

肩甲骨の浮き出方

肌に浮き出ている部分は肩甲骨の出っ張りの部分

肩甲骨のシルエットは浮き出ない

股関節

足の位置や向きを決める重要なパーツです。さらにお色気担当「お尻」に繋がるパーツなので、難しいながらも楽しさもあります。

股関節の構造

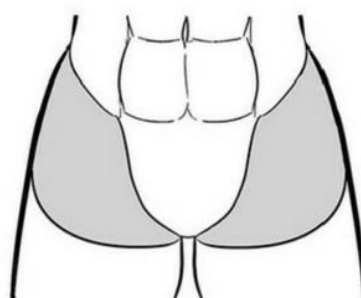
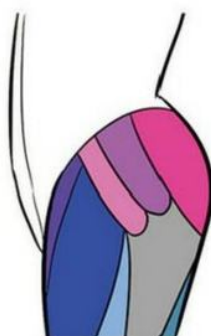
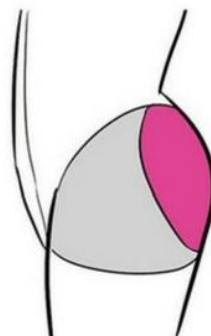
■詳細な構造

正面

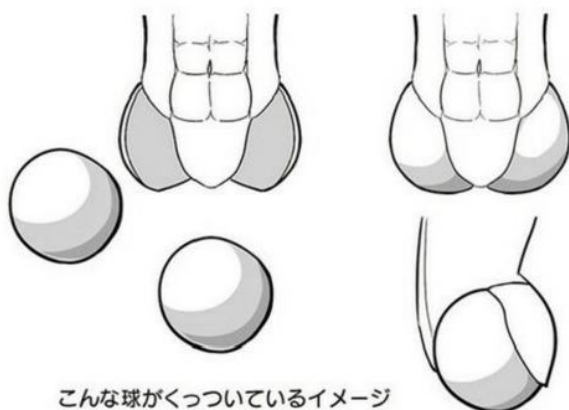
- 中殿筋
- 大腿筋膜張筋
- 大腿直筋
- 腸脛靭帯
- 縫工筋
- 長内転筋
- 恥骨筋

側面

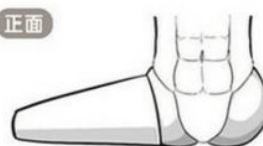
- 大殿筋
- 中殿筋
- 大腿筋膜張筋
- 縫工筋
- 大腿直筋
- 大腿二頭筋長頭
- 腸脛靭帯
- 外側広筋

■デッサンに使うパーツ

股関節の部分は、脚と腰部を繋げるパーツとして簡略化

大殿筋は残しつつ、その他の部分は球体の股関節として簡略化

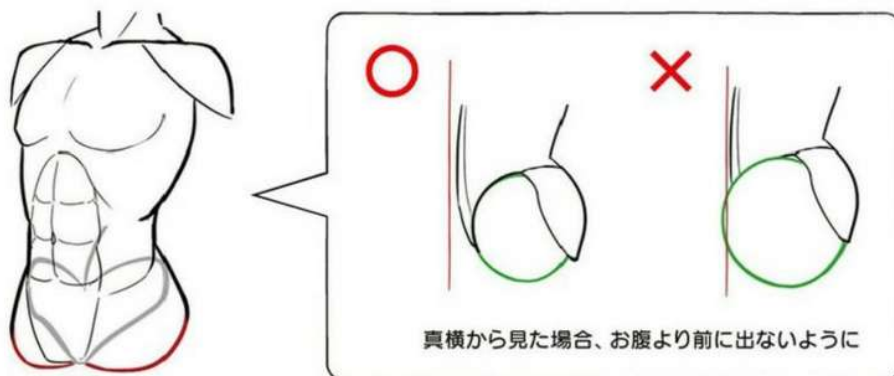
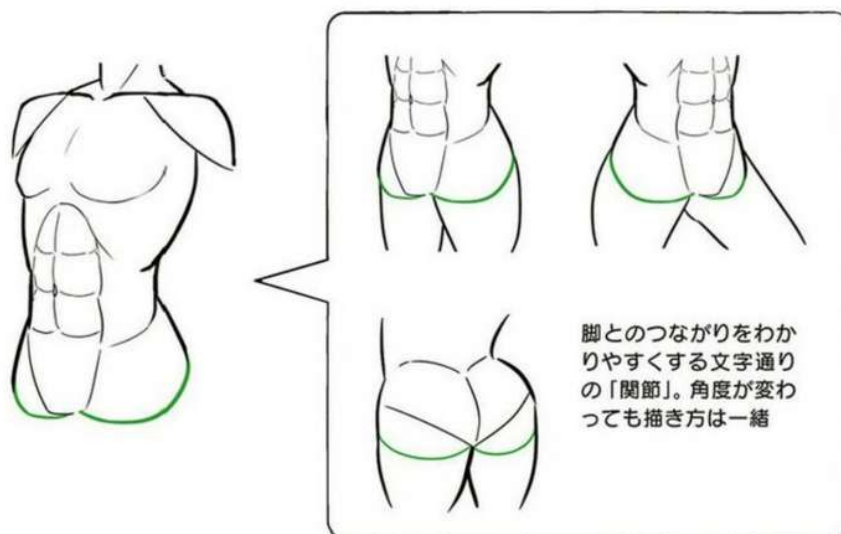
Point 股関節の可動域

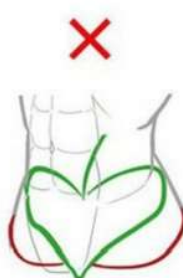
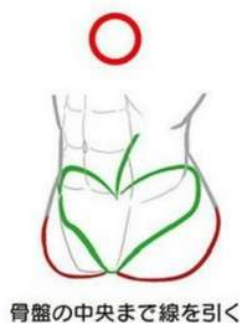
股関節は、胴体に球体がはまっていると考えると描きやすくなります。股関節の可動域も球に脚がついていることをイメージして考えるとよいでしょう。

こんな球がくっついているイメージ

正面

側面

後ろはお尻があるので曲がらない

股関節の描き方

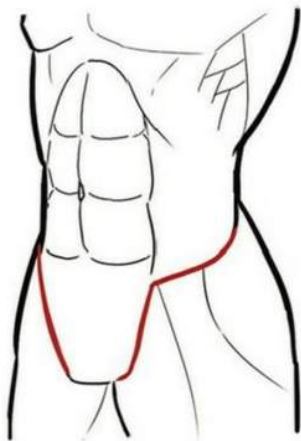
1 骨盤の下に円（股関節）を描く

2 整えてデッサンを仕上げよう

Point 股関節を描く際の注意点

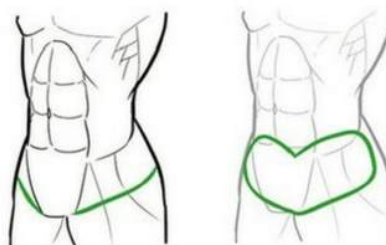
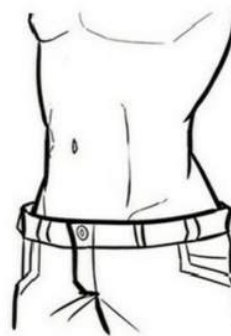
ただ円を描いているだけですが、気を付ける点があります。股関節は下半身の要なので細心の注意を払いましょう。

StepUp 腹筋Vラインと脚の付け根

腹筋（腹直筋）と腰骨（腸骨棘）を繋いだラインは腰周りを描く際に重要になる部分です。本書では「腹筋Vライン」と呼ぶことにします。

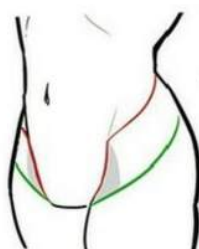
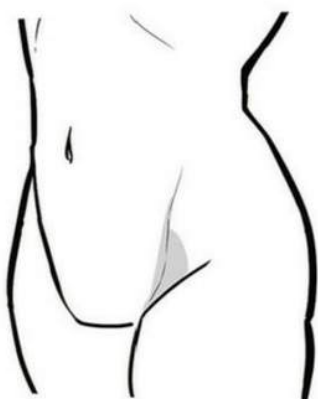
■男性

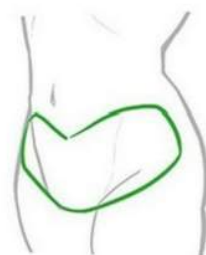
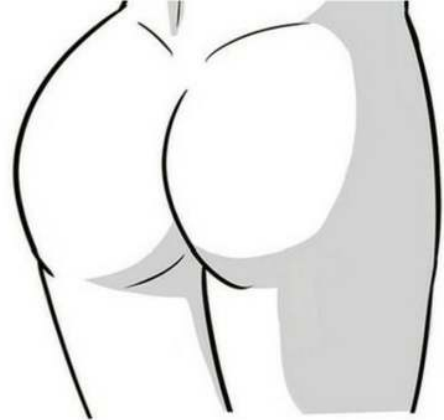
■腹筋Vライン

腹筋Vラインは、特に男性のセクシーポイントの一つになります。

■脚の付け根

足の付け根は骨盤の形がそのままラインになります。

■女性

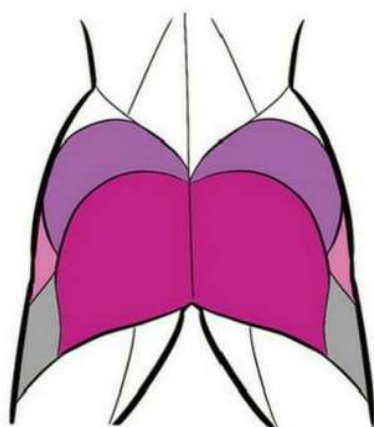
■腹筋Vライン

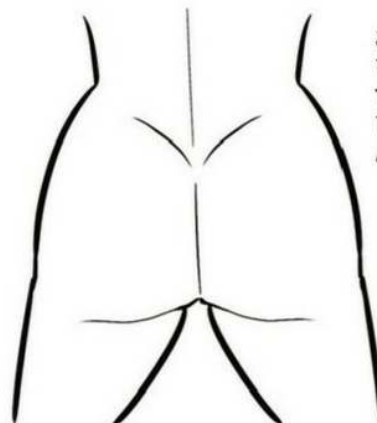
女性の場合、腹筋Vラインは浮かび上がらず、その部分が影になります。

■脚の付け根

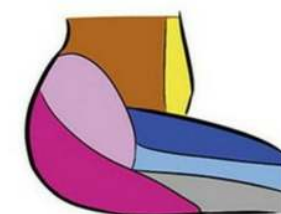
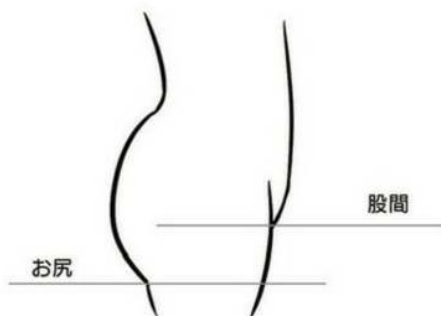
足の付け根は女性でも同じ。骨盤のラインを参考に描こう。

お尻

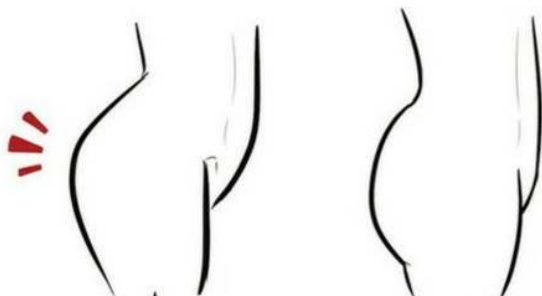
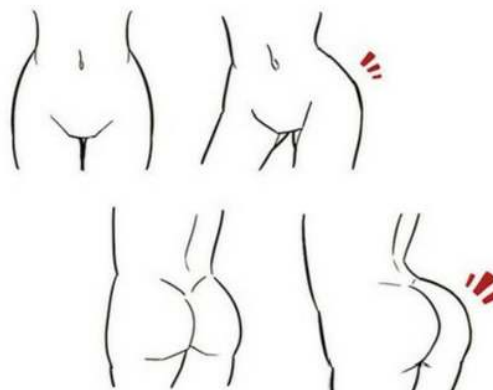
女性の二大セクシーゾーンの一つです。女性だけではなく、男性の引き締まったお尻も、女性にとって非常に魅力的なものなので男女問わず描けるようになりましょう。

お尻の構造

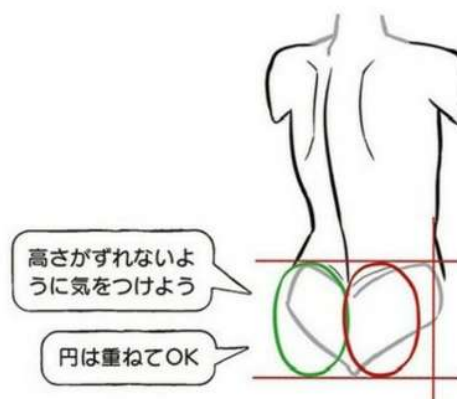
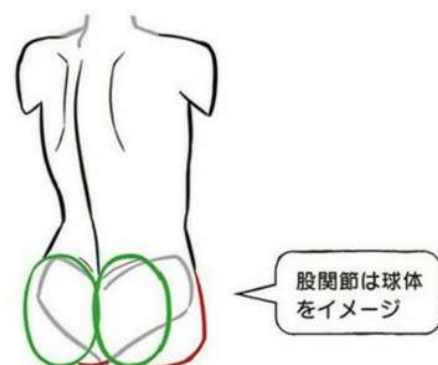
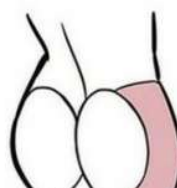
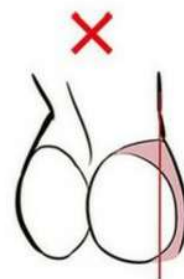
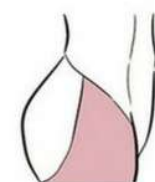
詳細な構造

中殿筋（ちゅうでんきん）
大殿筋（だいでんきん）
大腿筋膜張筋（だいたいきんまくちょうきん）
腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）

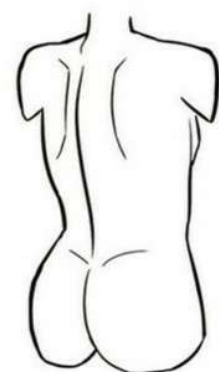
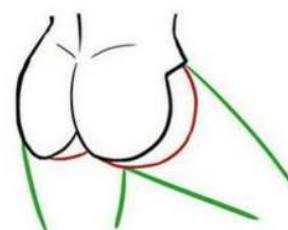
デッサンに使うパーツ

お尻と股間の高さ

お尻は股間より低い位置にあります。

座るとお尻がクッションになる

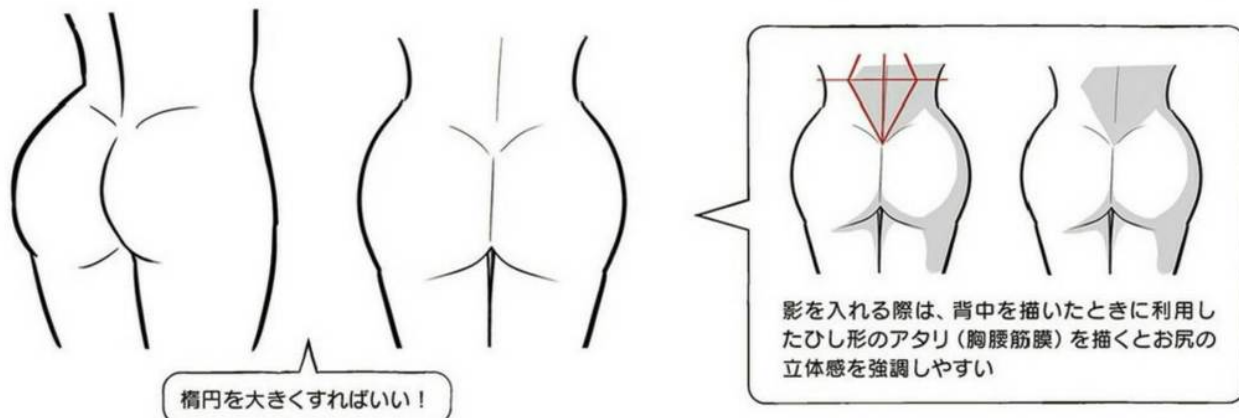
Point お尻の丸みはポーズで再現

お尻の描き方

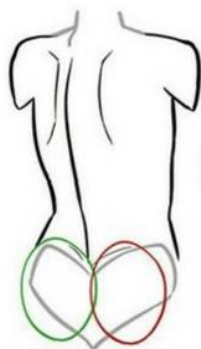
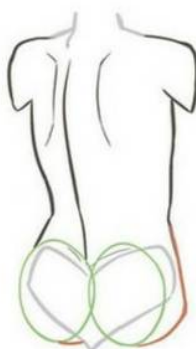
1 骨盤のアタリに合わせて楕円を描く

2 もう片方に同じ楕円を描く

3 股関節を描いたらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

Part 2 胴体 お尻

女性のお尻

女性のお尻の特徴

お尻の描き方で描く楕円を大きくすれば女性らしいふっくらとしたお尻が描けます。

女性のお尻の描き方

1 アタリに合わせて楕円を描く

2 股関節を描いたらデッサン完成

3 整えてラフを仕上げよう

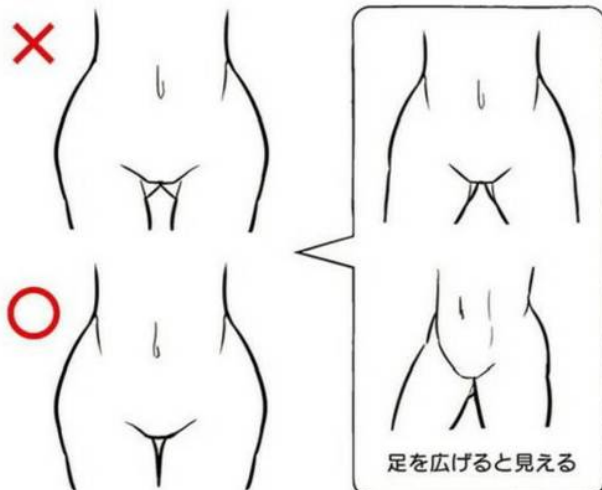
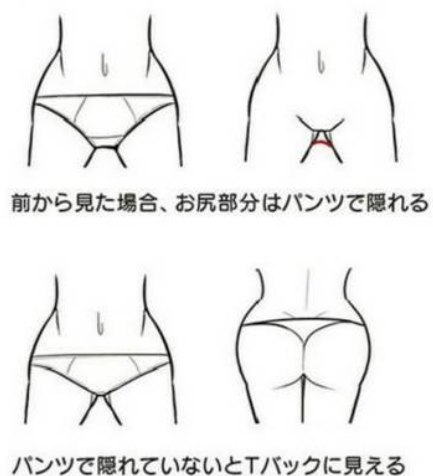
Point 前から見えるお尻

通常、脚を揃えて立った場合、太ももがピッタリとくっつくので、お尻が見えることはありません。

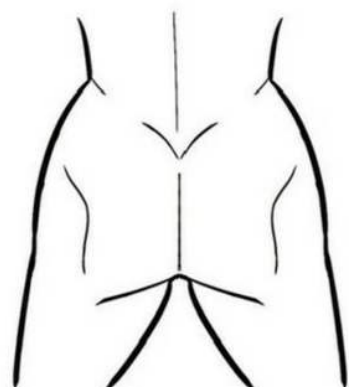
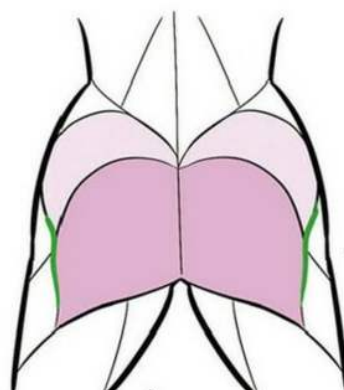
■裸の場合

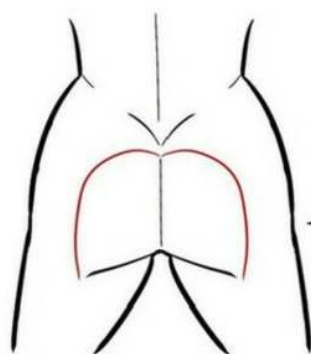
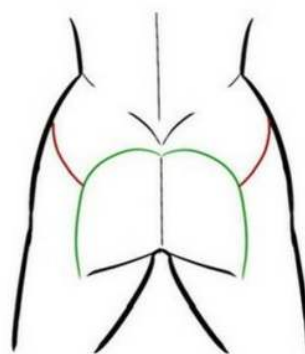
■パンツをはいた場合

前から見た場合、お尻部分はパンツで隠れる

パンツで隠れていないとTバックに見える

男性のお尻

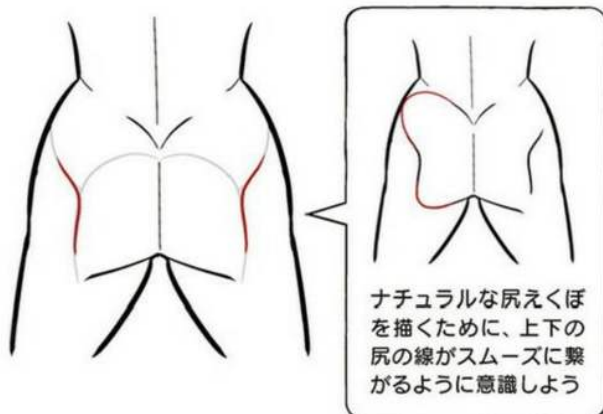
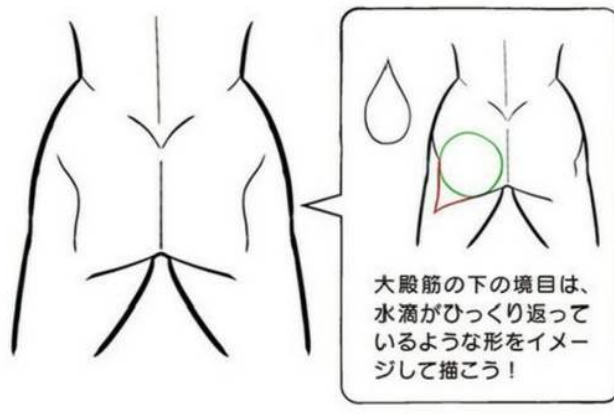
男性のお尻の特徴

男性のお尻は女性より脂肪が少ないので筋肉が目立ちます。

男性のお尻の描き方

1 大殿筋を描く

2 中殿筋を描く

3 線をつなげたらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

Part 2 胴体 お尻

Technic

男女の描き分け

男女の描き分けと一言でいっても、いろいろなパターンが考えられます。ここでは、男女の特徴と描き分けの幅を紹介します。

顔の描き分けのきほん

男性と女性の顔には、一般的に次のような特徴があります。

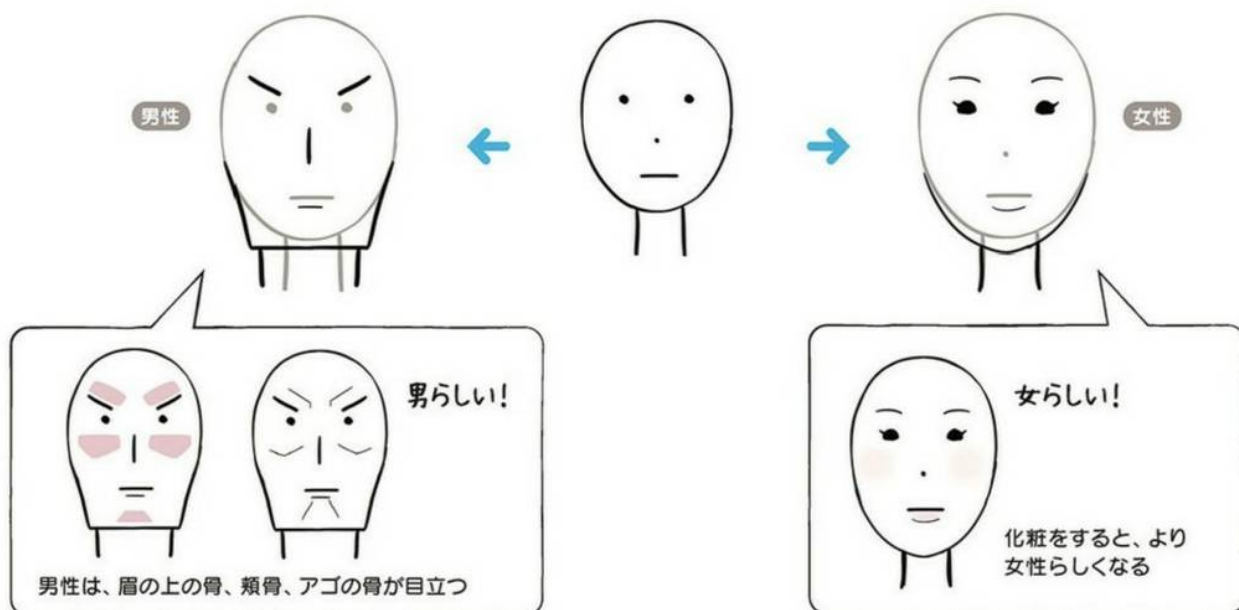
■男性

- 眉が太く、目との距離が近い
- 鼻が大きい
- 輪郭が骨張っていて顔が長い
- 首が太い

■女性

- 眉が細く、目との距離が遠い
- 目が大きく、まつ毛が目立つ
- 鼻が小さくあまりはっきり描かれない
- ふっくらとした唇
- 肉が多く丸みを帯びた輪郭。顔も男子ほど長くない
- 首が細い

■男女の違いを記号化

男女の違いを簡単に表現すると次のようになります。

こどもの顔のきほん

小学生くらいまでは、男女の違いはあまり目立ちません。髪型を変えたり、男子の眉を太くすることで男女差を強調できます。

こどもの顔の特徴
- 丸顔、ぷにぷに
- すべてのパーツが中央寄り
- 目が大きく、鼻と耳は小さい

Point 可愛らしさ

こどもの特徴は可愛らしさの特徴でもあり、大人にも当てはめることができます。可愛らしさは女性的な特徴に近く、男性でもこの要素があると女性的に見られやすくなります。

少年少女の顔のきほん

中学生くらいの少年少女も、まだ大きな違いはありませんが、骨格による違いが出てきます。また男女共に顔が長くなりはじめて、目も小さくなっていきます。特に男子はこの特徴が大きく現れ、高校生くらいになると男女の違いがはっきりわかるようになります。

男子のほうが、輪郭が若干固くなり眉も凛々しい太さになる。髪型での区別も鉄板

Point 男女の区別は輪郭！

男性の場合は、どんなに女性的な要素があっても輪郭は固く骨ばっています。女性の場合もそれが当てはまり、男性的な要素があっても輪郭はふっくらしています。

輪郭が角ばってるなら男性！

輪郭が丸いなら女性！

StepUp もっと細かい男女の顔の描き分け

髪型や化粧で女性らしさ、男性らしさは演出できます。ただし、輪郭、鼻、唇などの形は残ります。

■女性的な男性と男性的な女性

変えられる部分
- 髪型
- 眉
- 化粧（マスカラ、口紅など）

変えられない部分
- 目（まつ毛）
- 輪郭
- 鼻
- 唇

女性的な男性。髪型、眉、化粧で女性的な部分を表現し、その他はほぼ男性にする

男性的な女性。髪型、眉で男性的な部分を表現する。男性的なので化粧（チーク、口紅）はしない

同性の特徴を強調する場合は、変えられない部分を強調すると効果的です。

■男性的な男性

強調するとより男性的になるパーツ
- 鼻
- 輪郭

さらにヒゲを足すことで男性らしさを強調する

■女性的な女性

強調するとより女性的になるパーツ
- まつ毛
- 唇

アクセサリーも女性的な要素。ホクロも女性らしさの象徴になる

中性的なキャラクターを描く場合は、輪郭以外を異性的なパーツにすることで中性的な魅力を引き出します。

■中性的な男性

鼻と輪郭は男性的にしておくと、その他は女性的でも美青年な雰囲気になる。唇を薄く塗るととてもセクシーになる

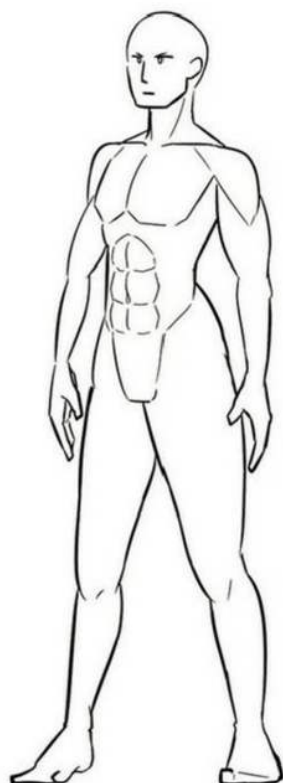
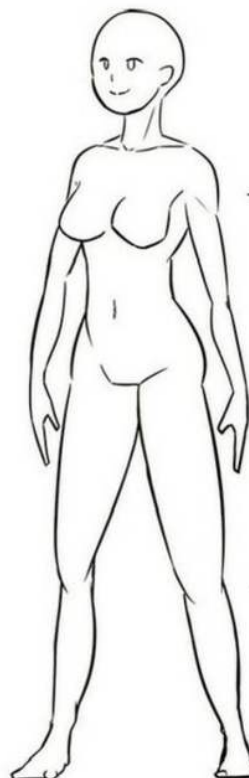
■中性的な女性

髪型は男女どちらでも似合うような中性的なものにして、眉と鼻をやや男性的にすると、凛々しさが強調され中性的な魅力が表現できる

男女の身体の描き分け

男女の身体の違いを紹介します。大まかな部分から細かい部分まで一般的な男女の特徴をしっかり覚え、それを生かして描いてみましょう。

体型の違い

■男性　■女性

骨格の違い

■男性　■女性

パーツ別の違い

■首

■肩と胸

■背中

■腹筋と股関節

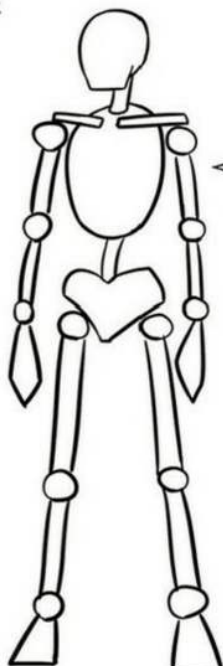
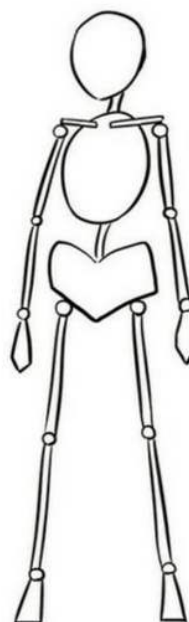
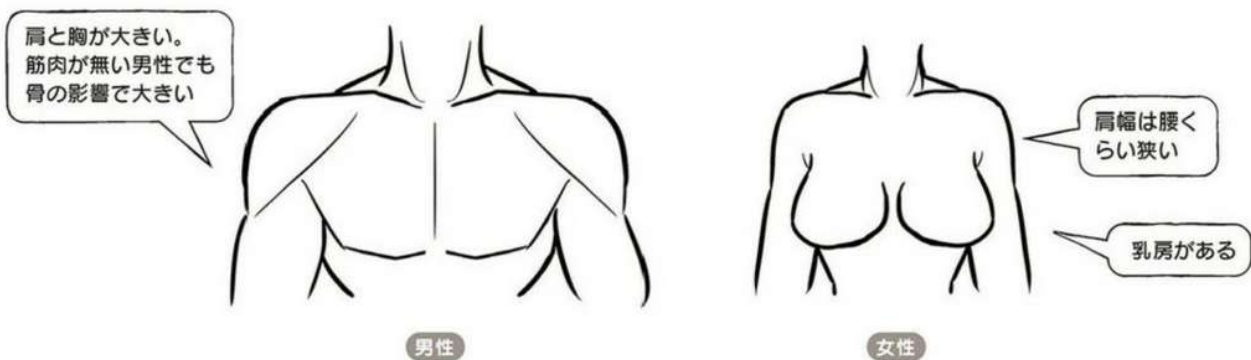
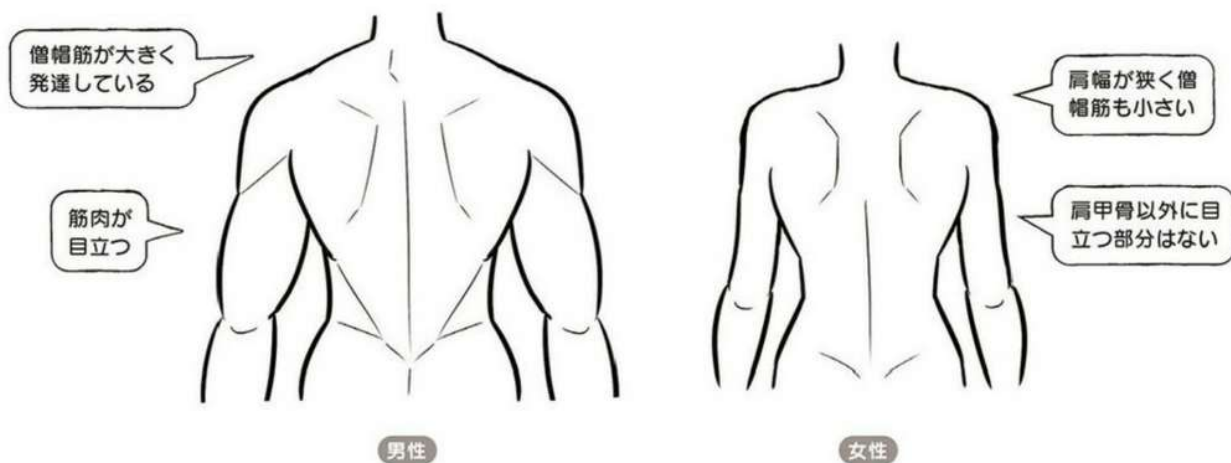
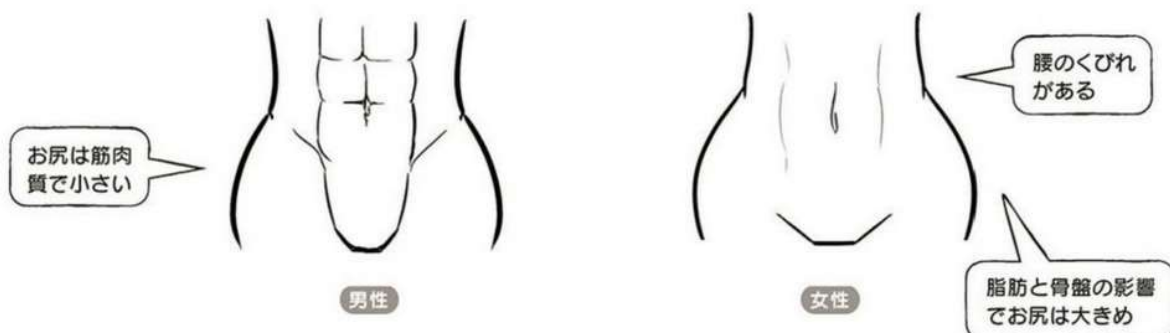
■腕

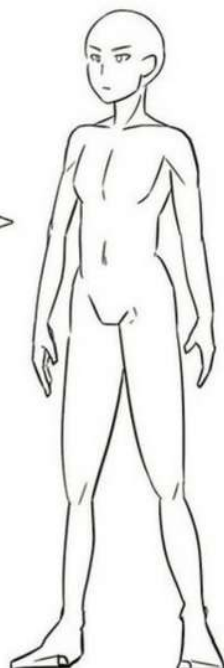
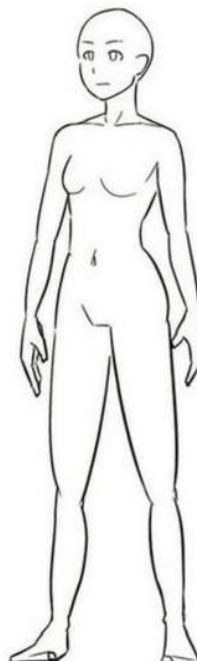
肩と上腕が大きい
肘が大きい
筋肉質な前腕
肩が小さい
細長く柔らかな腕
男性
女性

■手

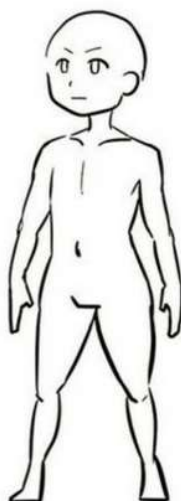
大きな手のひら
指の関節、こぶしも目立つ
太い指
全体的に小さめ
指は細く長い
指の関節は目立たない。こぶしも小さめだが、まったく見えないわけではない
長めで綺麗な爪も女性的な印象を与える
男性
女性

■脚

筋肉質で引き締まった太もも
膝が目立つ
足が大きい
脂肪の影響で太ももは大きめでやわらか
膝が目立たない
足は小さめ
男性
女性

少年少女の身体の違い

中学生くらいの男女には大きな違いはありませんが、首、肩などの筋肉の発達には差が出ます。また男子は女子より関節が目立ちます。顔の場合と同じく、成長するにしたがってこれらの特徴も大きくなり、高校生くらいになると男女の違いがはっきりわかるようになります。

こどもの身体の違い

小学生くらいでは男女の差がもっと無くなります。差は骨格の違いくらいです。

StepUp もっと細かい男女の身体の描き分け

■男性的(筋肉質)な身体

筋肉によって体が硬くなるのが大きな特徴です。

とにかく
ムキムキになる

すべての筋肉がある程度大きくなるが、
男性ほどはっきり描かない。それ以外
の関節、手足、骨盤（お尻）の大きさは
通常の女性と変わらない

Point 男の象徴

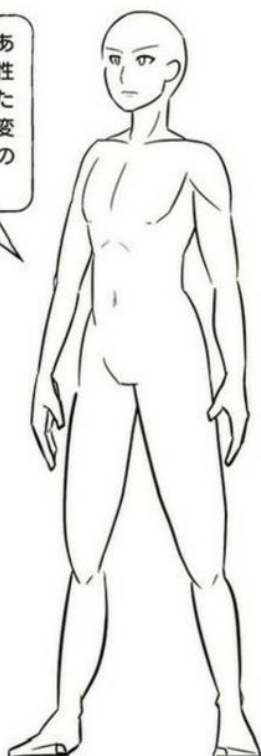
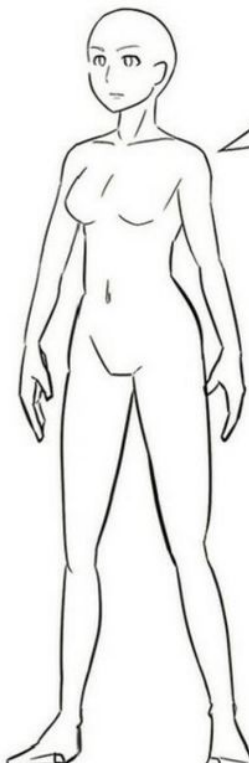
男性の場合、体毛を描くことで、
男性らしさを強調できます。

ドーン!

男性

女性

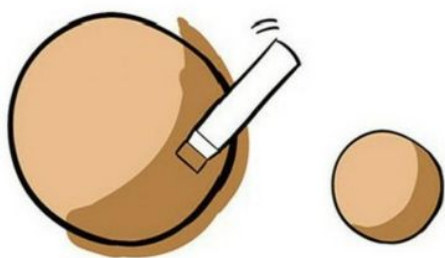
■中性的な身体

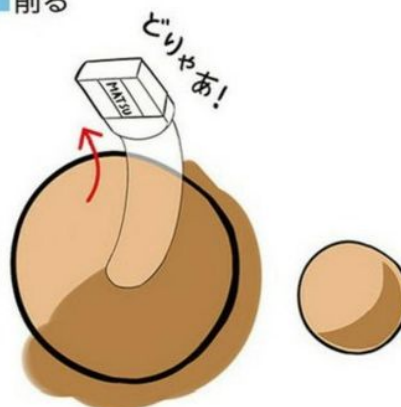
中性的な身体を考えた場合、男女の身体的な特徴差が少なくなりますが、
それでも骨格と体脂肪には男女の差が現れます。

Technic

肌の塗り

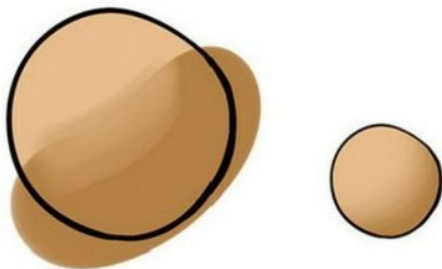
ここでは塗りのきほんと、肌を塗るときのテクニックを紹介します。塗りのきほんを理解して応用することで、好みの塗りを見つけてください。

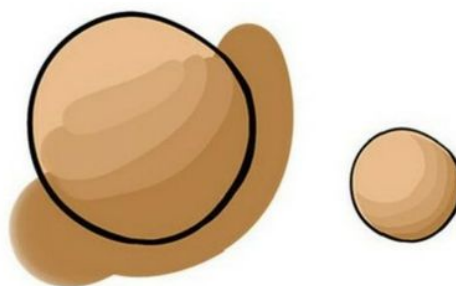
塗りの種類

イラストにおける「塗り」とは、物に色彩を与える色付けと物に立体感を与える影付けのことです。デジタルイラストにおける塗りのきほんは、大きく分けると次の4つになります。

■置く

文字通り、塗りたい色をそのまま置く方法。下地を作る「準備」の工程として、太いペンでざっと塗る。これで完成させせようとすると雑に見えてしまうので注意しよう

■削る

塗った色を［消しゴム］ツールなどで削って整える。塗りたい色をそのまま置く方法だけで最後まで塗るより簡単でしかも正確

■ぼかす

水彩ペンなどを使って境目をぼかして整える。色と色の境界が綺麗でなめらかな影が描ける

■塗り足す

別の色を上から塗り足して整える。厚塗りで使うテクニックがこれ。より多くの色を塗り足せるようになると、ぼかし塗りのようななめらかなタッチの表現もできる

様々な絵柄のイラストがあることを考えると他にも塗り方があるように思えるかもしれませんが、この4種類の塗り方の応用です。また、ペンの設定によって塗り味を変えたり、テクスチャなどを使って加工することでも表現を変えることができます。

水彩ペン＋削り

テクスチャ＋ぼかし

肌の塗り方

1 下色を塗る

2 影を付ける

Point 影付けに使うペンの太さ

細いペンだと塗れる範囲が狭くなり、おまけに視野も狭まって違和感が出てしまいます。
太いペンで塗りつぶすように影を付けましょう。

Digital はみ出しを気にせずに塗る方法「クリッピング」

クリッピング機能を使うと、塗りの際にはみ出した部分を消したり、それを気にしてはみ出さないよう塗ったりする手間を省くことができます。

3 同じ方法でハイライトも入れる

このハイライトもクリッピングを使って塗る

4 整えて塗り完成！

削りで整えた例

お好みの方法で整えよう！

組み合わせることも可能！

ぼかし

塗り足し

削り＋塗り足し

StepUp 塗り足しのテクニック

影付けの際、何段階かに分けて濃さの違う色の影を付けると肌の立体感が増します。

ほてり肌の塗り方

頬などに赤味を入れることによって、肌のツヤや血行の良さを表現できます。また、色っぽさも表せます。

1 色を選び、エアブラシで塗る

肌の色より少し赤めの色を選び、エアブラシで1、2回撫でるように塗ろう

赤味の色の注意点

あまり濃すぎると厚化粧のようになる

紫に寄せ過ぎると不自然な肌ツヤになる

2 ハイライトを入れて塗り完成

ハイライトは細めのペンで塗ろう

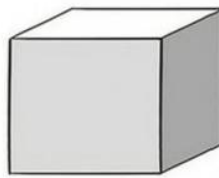
あまりハイライトが大きいと白いペンキのように見え、違和感が出る

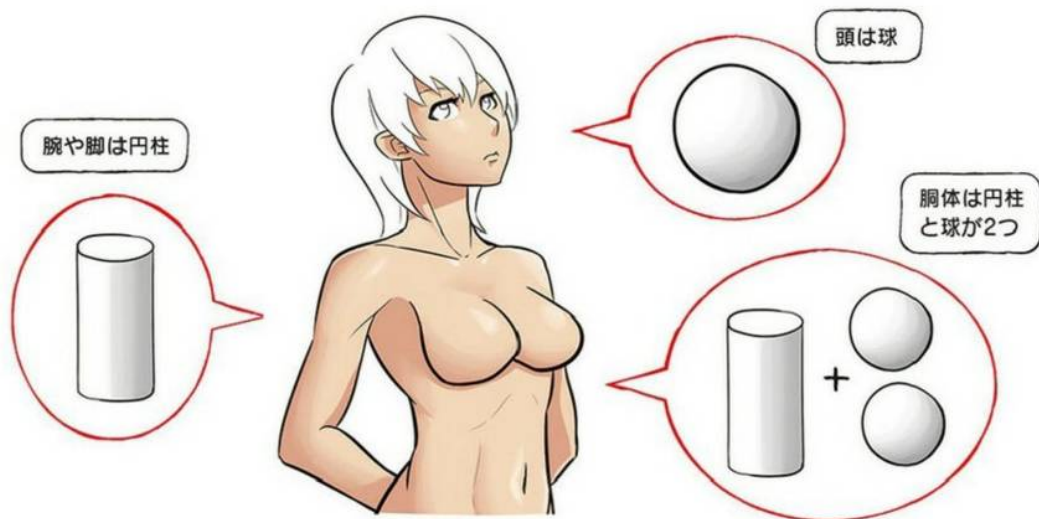
Point 赤味を乗せる場所

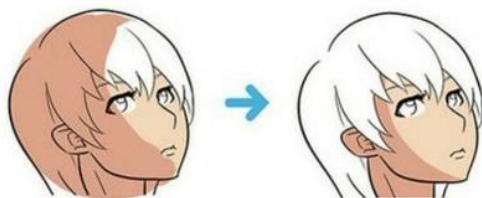
頬のほかに、鼻、肩、肘や膝など出っ張っている部分に赤みを乗せると自然に仕上がります。

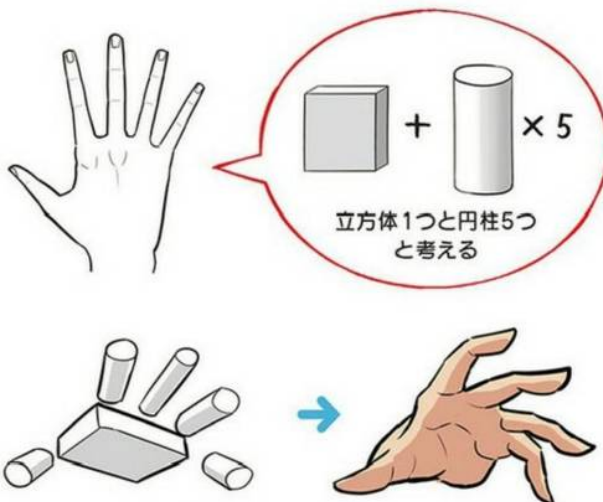
影付けのコツ

体のパーツを立体に置き換える

体のすべてのパーツは円柱、立方体、球の立体に置き換えることが可能です。あまり複雑に考えずに、3種類の立体を塗ると考えて影を付けましょう。

■身体のパーツと置き換える

身体のパーツは次のように置き換えて考えます。

■頭の影付けのコツ

頭は球体を塗るように影を付け、削りやぼかしなどで整えます。

■複雑なパーツの影付けのコツ

手のような複雑なパーツも、立体の組み合わせで置き換えられます。

光源を意識する

影は物体に光が当たることでできます。当たり前のことかもしれませんが、光が当たるということは、光の源（光源）があるということです。安定した影付けを行うには、光がどこから当たっているかを意識することが大切になります。

光源の位置を決めて影を付けよう

Point 光源の位置の注意点

光源は1つにする

特に意図がない場合は、光源は左右のどちらか1つにしましょう。

光源は塗りやすい位置にする

光源の位置によって影の塗りやすさは変わります。光源が影塗りの難しい位置にあると、図のように立体感を感じない塗りになりがちです。

影付けの難しい光源の位置

左や右などの真横ではなく、上下や手前、奥に光源を定めると影付けは難しくなります。

2つ以上の光源

2つ以上の光源は塗りが難しくなります。ある程度慣れてから挑戦しましょう。メインの光源とサブの光源を決め、サブの光源からは影を塗るのではなく、ハイライトを入れるようにすると上手くいきます。

影は濃い目の色を選ぶ！

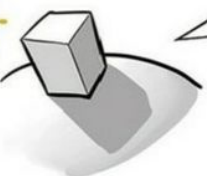
影に選んだ色が薄すぎると、影を塗っていないのと同じことになってしまうのでとてももったいないことになってしまいます。

カラーパレットを参考に「やりすぎじゃないか？」と思うくらいの濃い色を選んでみましょう。

StepUp 「ぼかし」を使った塗りでの注意点

■すべてをぼかさない

影をぼかす塗りを使うときに影の部分をすべてぼかしてしまうと、イラスト全体がぼやっとしてしまいメリハリの無い印象になってしまいます。

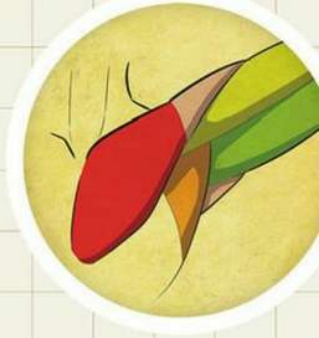
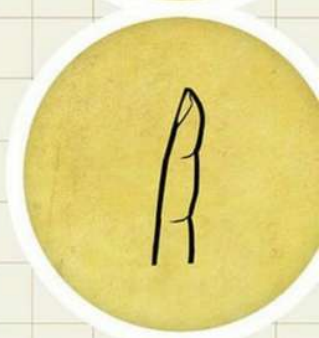
ぼかさない部分の決め方

■エアブラシを使わない

影を付ける際のぼかしの塗りをエアブラシで行う人もいますが、色をスプレーのように吹き付けるエアブラシでは塗りムラが激しくなるのでおすすめできません。ぼかす工程では、元あった色を薄めて伸ばす作用のある水彩ペンなどを使用してしっかり塗りましょう。

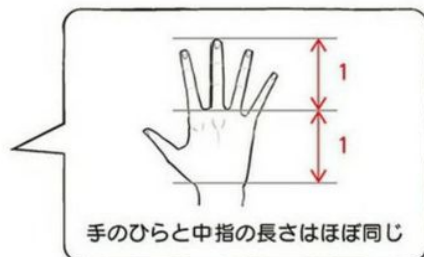
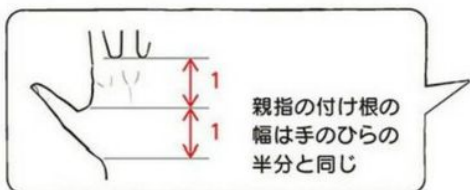
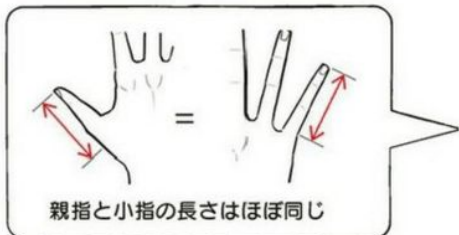
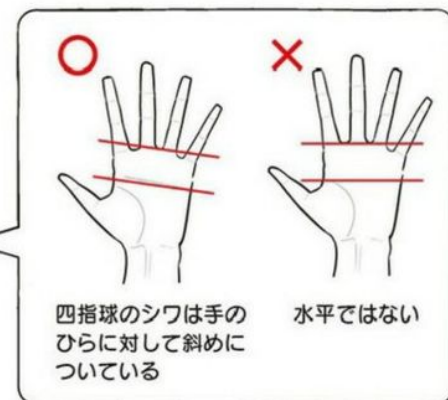
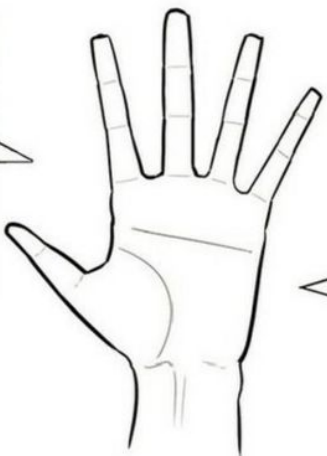
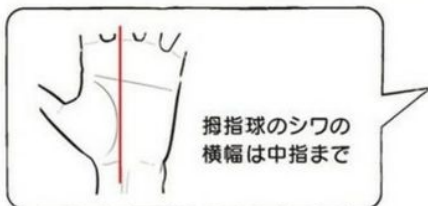
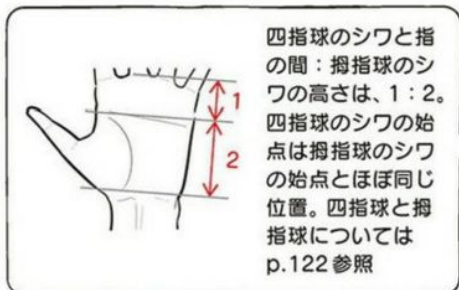
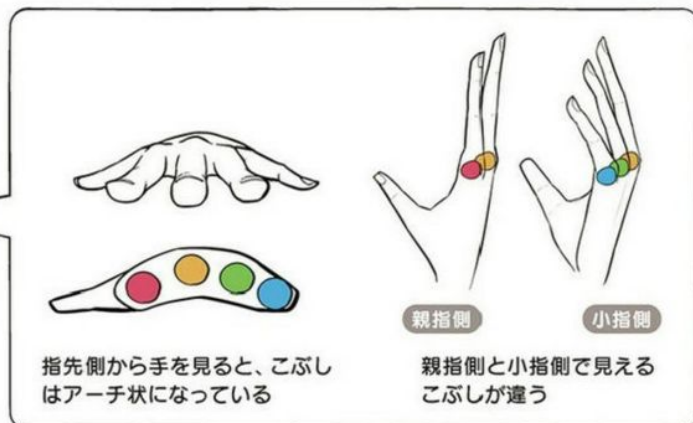
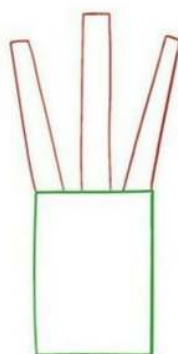
Part 3

手・腕

手
指
腕
肘
脇

手

物を持たせたるだけでなく、キャラクターの感情も表現できる重要なパーツです。しかし自在に動く5本の指のおかげで苦手にしている人が多いのも事実。まずは各部位の形やサイズを把握し、コツを掴んでしまいましょう。

手の構造と比率

■手の甲側

■手のひら側

1
2

四指球のシワと指の間：拇指球のシワの高さは、1：2。四指球のシワの始点は拇指球のシワの始点とほぼ同じ位置。四指球と拇指球についてはp.122参照

拇指球のシワの横幅は中指まで

○ 四指球のシワは手のひらに対して斜めについている

× 水平ではない

■指の付け根（こぶし）

こぶしは手首から扇形に広がっている

指先側から手を見ると、こぶしはアーチ状になっている

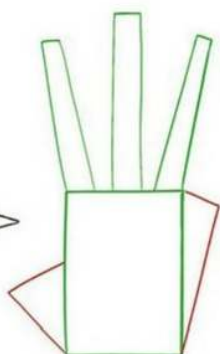
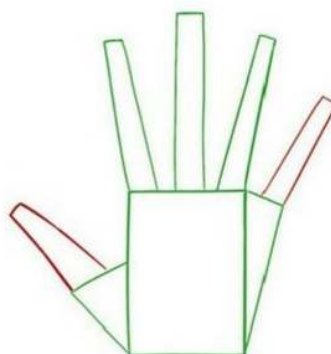
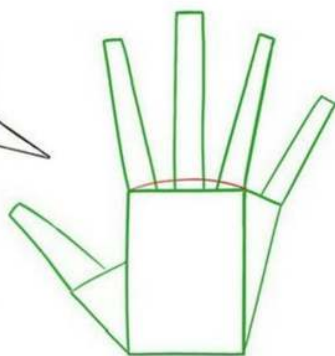
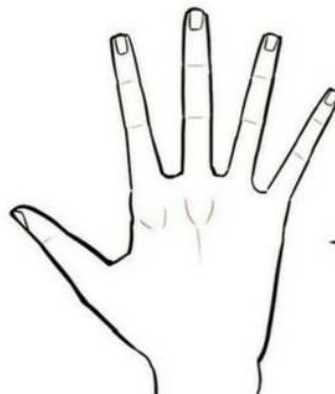
親指側　小指側

親指側と小指側で見えるこぶしが違う

開いた手の描き方

1 四角を描く

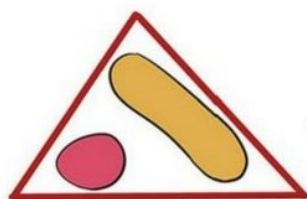
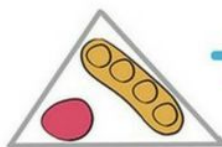
2 人差し指、中指、薬指を描く

3 親指と小指の土台を描く

4 親指と小指を描く

5 真ん中三本指の付け根をモッコリさせたらデッサン完成

6 こぶしを描き、整えてラフを仕上げよう

様々なアングルの開いた手の描き方

手のひらには土台となる4つのふくらみがあります。それを組み合わせることで、複雑なアングルの手を描く助けになります。

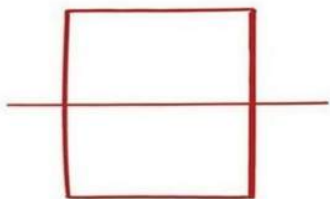
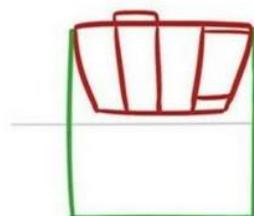
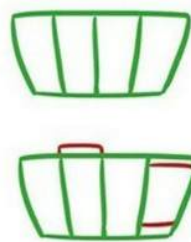
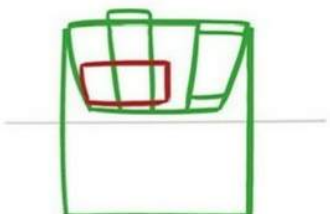
■手のひらの構造

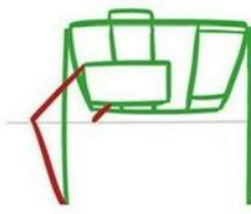
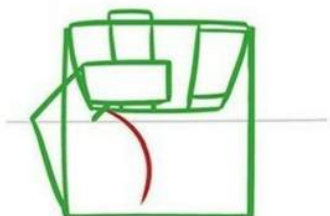
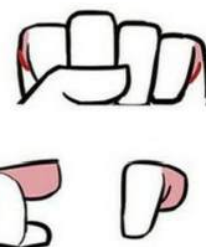
- 拇指球：親指の関節に位置するふくらみ
- 四指球：親指以外の4つの指の関節に位置するふくらみを、本書では「四指球」と呼ぶ
- 小指球：拇指球の反対側に位置する手のひらの小指側のふくらみ
- 掌底　：手のひらの下の部分

1 拇指球と四指球で三角形を作る

2 指を描く

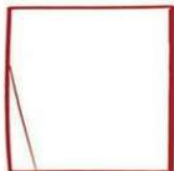
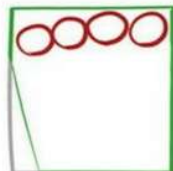
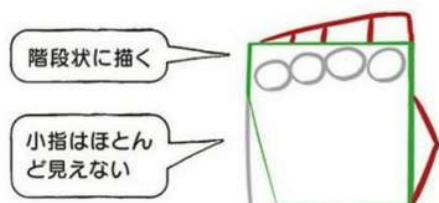
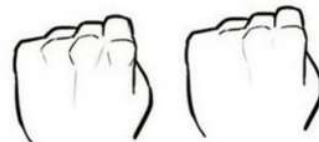
3 小指球を描き足して手のひらが四角形になるようにしたらデッサン完成！

握りこぶしの描き方（手のひら側）

1 正方形を描いて真ん中を横切る線を引く

2 四指を描く

3 親指の先端を描く

4 親指の外側を描く

5 親指の土台（拇指球）を描いたらデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

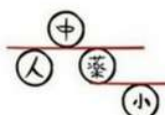
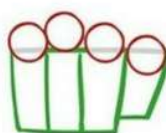
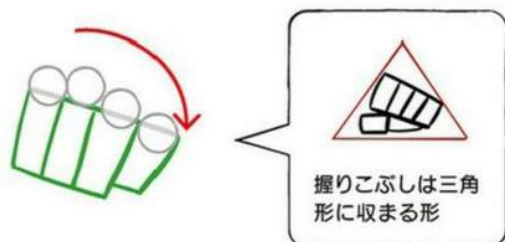
握りこぶしの描き方（手の甲側）

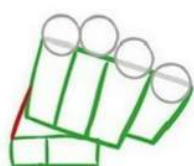
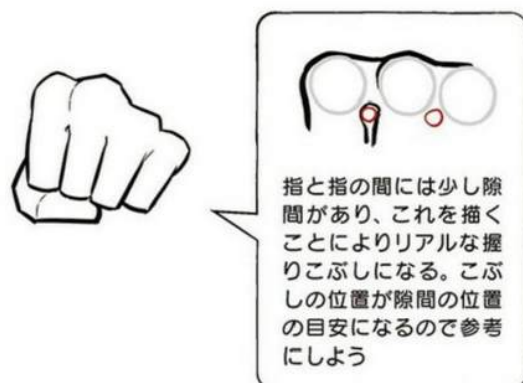
1 正方形を描いて小指側の底を少し削る

2 こぶしを描く

3 指を描いたらデッサン完成

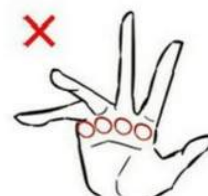
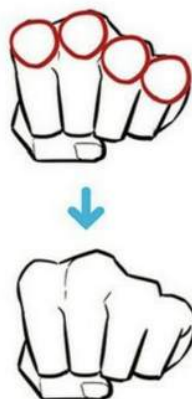
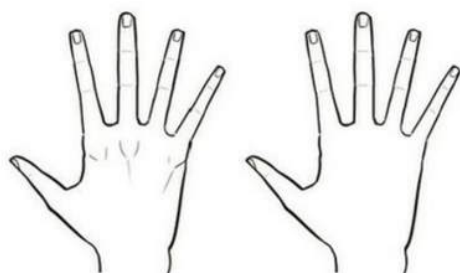
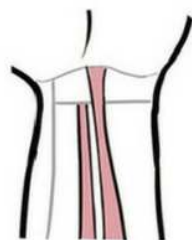
4 整えてラフを仕上げよう

握りこぶしの描き方（上面側）

1 指を描く

2 こぶしを描く

3 小指側に傾ける

4 親指を描く

5 親指の土台を描いたらデッサン完成

6 整えてラフを仕上げよう

Point こぶしのコツ

手のひらと指の境目のこぶしは、指の位置や手の幅をより正確に決めるためにも重要です。必ず描いておきましょう。

こぶしが無いと太っているように見える

女性の手は中指のこぶしだけを描くようにすると、ゴツゴツせずにほっそりした女性的な手になる

握りこぶしの場合も、こぶしを意識するとそれっぽくなる！

指はこぶしを軸に曲がる

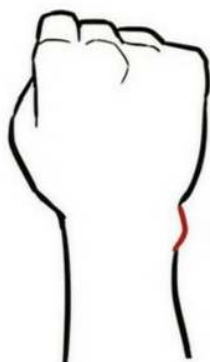
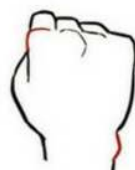
こぶしを無視して曲がることは無い

手首

手首のきほん

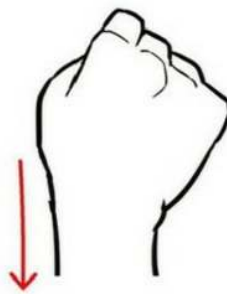
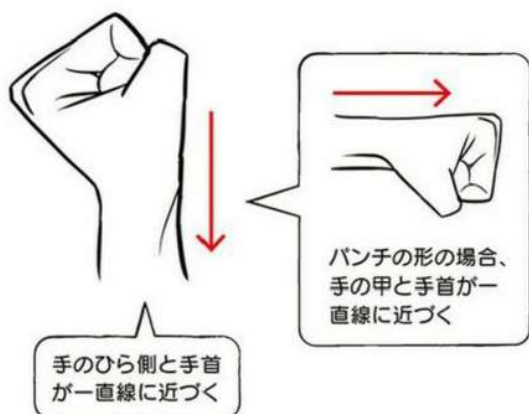
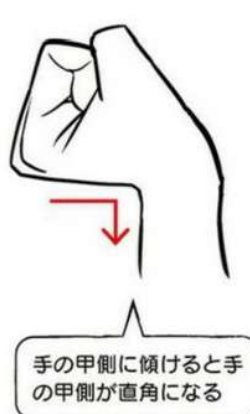
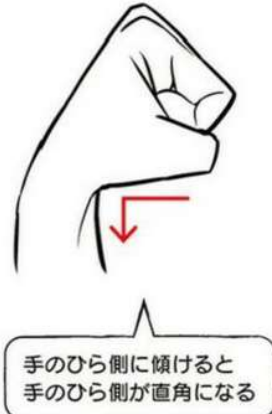
■手のひら側

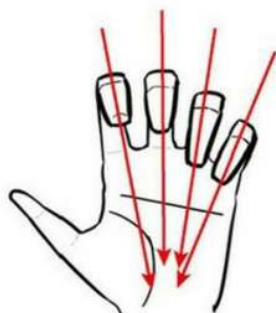
■手の甲側

■側面

手首を曲げたときの注意点

手首を曲げたときに、曲がる範囲と手と手首の繋がりがどのようになるかを紹介します。非常に簡単なのでぜひ覚えてしまいましょう。

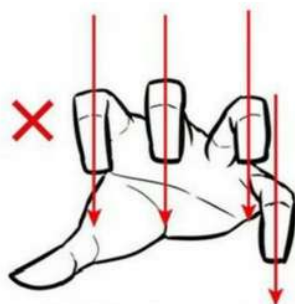
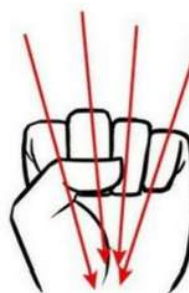
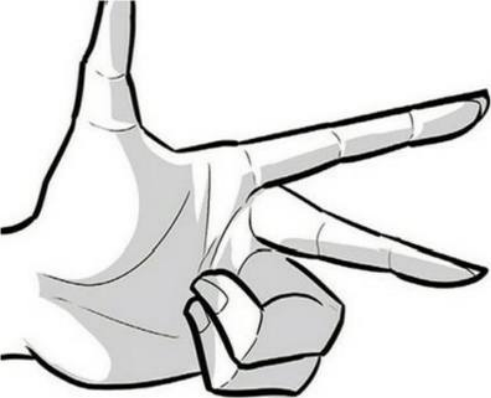
■正面

■側面

Point 指の開き方、閉じ方

指を開いたり閉じたりするときの動きには規則があります。

指は手のひらの根元、手根骨に向って閉じる

手根骨から指の骨が生えている

手の骨の構造がその理由

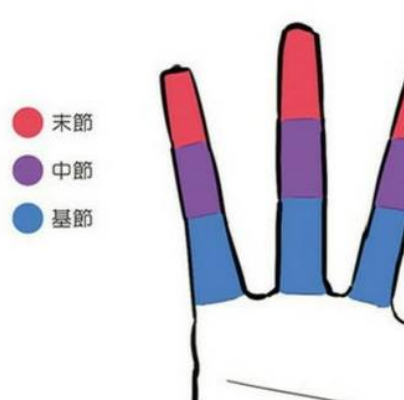
×

指と指は平行に閉じない

握りこぶしの場合でも一緒！

指

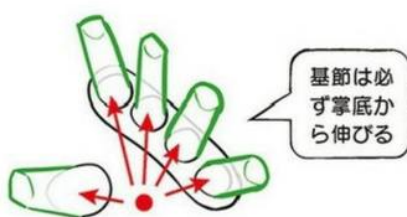
手には必須のパーツです。一見ゴチャゴチャしているように見えますが、ある程度の法則とコツがあるので、観察して、しっかり覚え、丁寧にデッサンしましょう。

指の構造

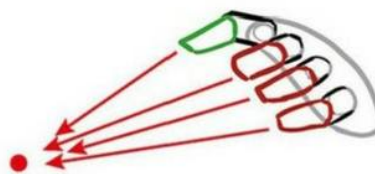
本書では、間接ごとの節をそれぞれの骨の名称をとって「末節」「中節」「基節」と呼びます。

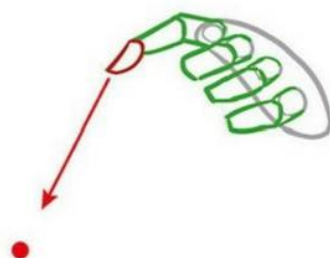
■詳細な構造

■デッサンに使うパーツ

指の描き方

1 基節を描く

2 中節を描く

❶一つの指の延長線上に消失点を描く

❷消失点に向かって伸びるように他の指を描く

3 末節を描く

❶一つの指の延長線上に消失点を描く

❷消失点に向かって伸びるように他の指を描く

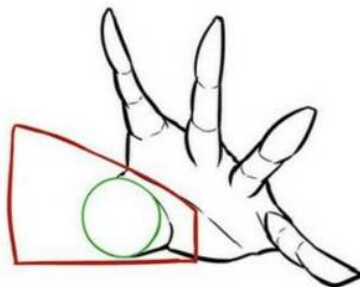
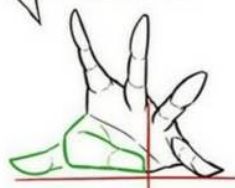
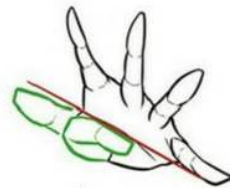
StepUp 基節での応用

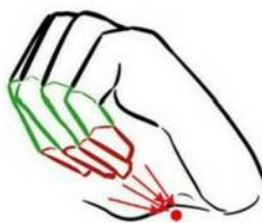
基節も大きく曲げる場合は、この描き方が利用できる

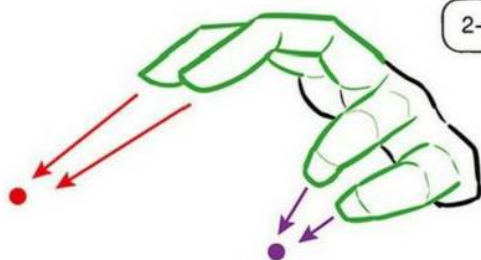
4 親指を描いてデッサン完成！

隠れて見えない場合でも
しっかり描こう

Point 親指の可動域

親指の動く範囲は、次の図の赤線の範囲になります。

Point 消失点の位置

指が曲がって手のひらに向かうほど、消失点は掌底へ向かいます。

StepUp 曲がった指の向きが一方向では無い場合

曲がった指の向きが一方向では無い場合は、消失点を2つ使って描きます。指の向きが2-2で分かれるパターンと1-3（3-1）で分かれるパターンがあります。

曲がった指の描き方

曲がった指の描き方と曲がった指に物を持たせるときの描き方を紹介します。

曲がった指の描き方

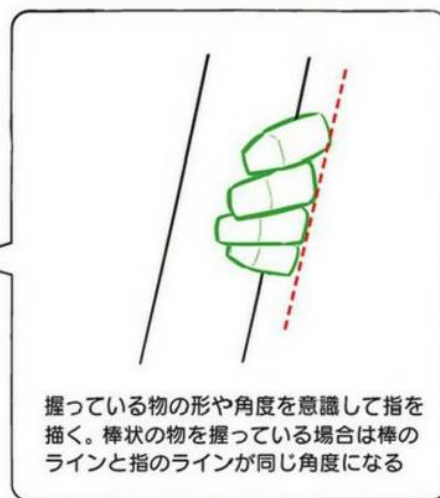
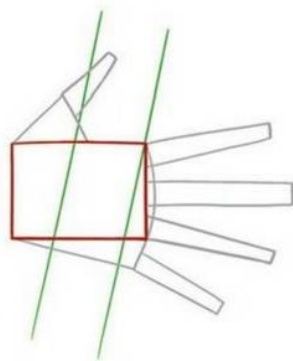
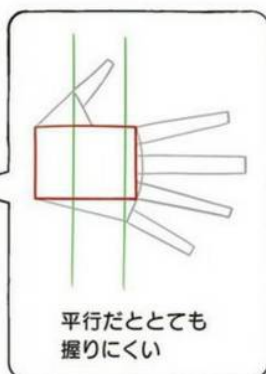
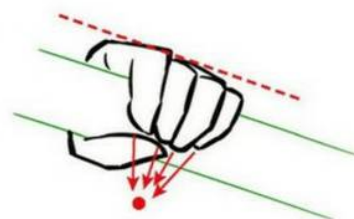
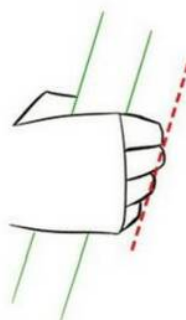
曲がった指の描き方は主に2つあります。自分のレベルや好みに応じて使い分けましょう。

■円柱や四角を 3 つ繋げて描く方法

■シルエットだけざっと描いて爪と関節を描いて立体感を取る方法

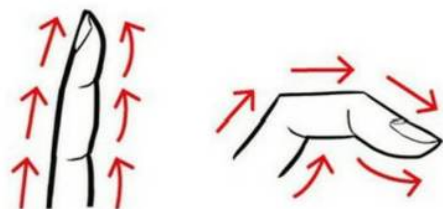
物を持つときの指の描き方

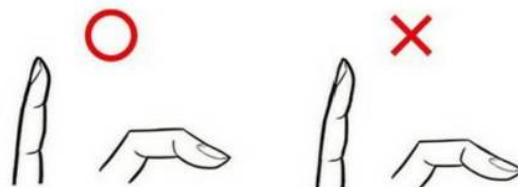
物を持つときの指の向きは、消失点を使った描き方で表現できます。

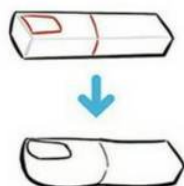
物を握っているときの消失点は、多くの場合、掌底の方向になる

握っている物の形や角度を意識して指を描く。棒状の物を握っている場合は棒のラインと指のラインが同じ角度になる

棒などを握る際、手のひらに対して斜めに持たせよう

平行だととても握りにくい

角度が変わっても考え方は一緒！

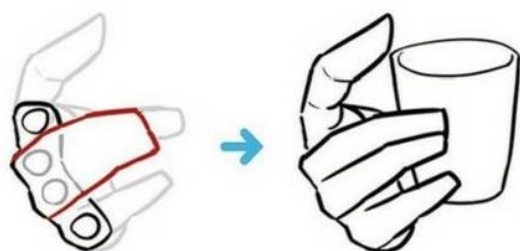
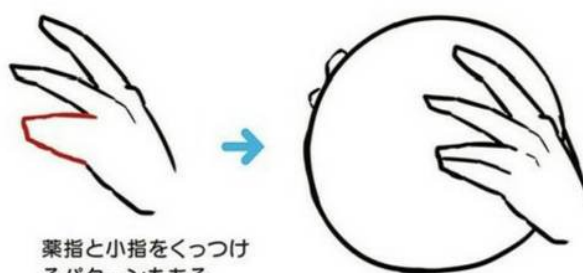
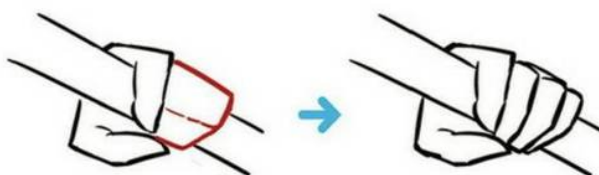
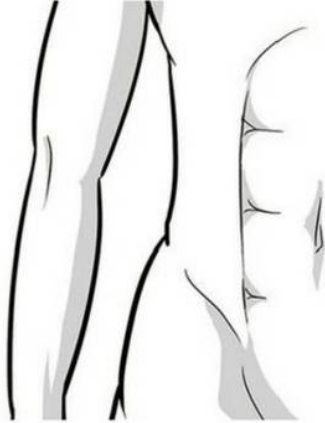
指を描くときの注意点

指の形

爪側は直線、指の腹側は曲線で描きましょう。

指先の長さ

指先はその他の部分より若干短めにすると自然な指になりやすいです。

指の立体感

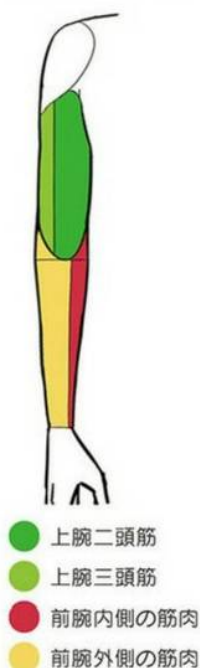
指の立体感は爪と間接の線で立方体を描く感覚で表現しましょう。

Point 物を持つ手を楽に描く方法

物を持つ手を描く場合、指同士がくっついている部分をひとまとめにしてしまうと指を描く手間や、ややこしいデッサンを省けます。

腕

筋肉の数と構造の複雑さはトップクラスのパーツですが、イラストに必要なものを厳選すると非常にシンプルになります。たくましい力こぶや、引き締まった前腕は男らしさの象徴でもあるので、ぜひマスターしましょう。

腕の構造

右腕親指側

詳細な構造

- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 円回内筋
- 橈側手根屈筋
- 指伸筋
- 長母指外転筋

デッサンに使うパーツ

- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉

右腕手のひら側

詳細な構造

- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 円回内筋
- 腕橈骨筋
- 橈側手根屈筋
- 長掌筋
- 尺側手根屈筋

デッサンに使うパーツ

- 上腕二頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉

右腕手の甲側

詳細な構造

- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 尺側手根屈筋
- 尺側手根伸筋
- 指伸筋
- 長母指外転筋

デッサンに使うパーツ

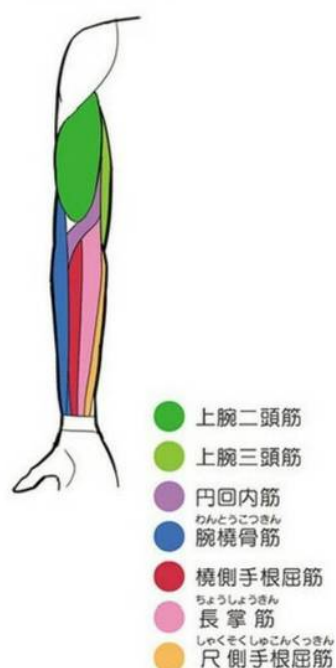
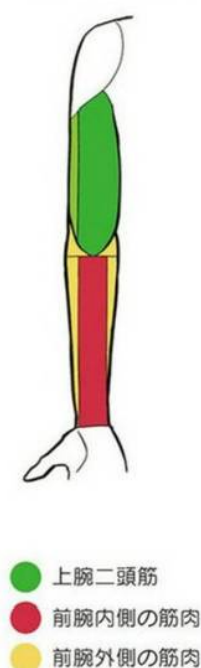
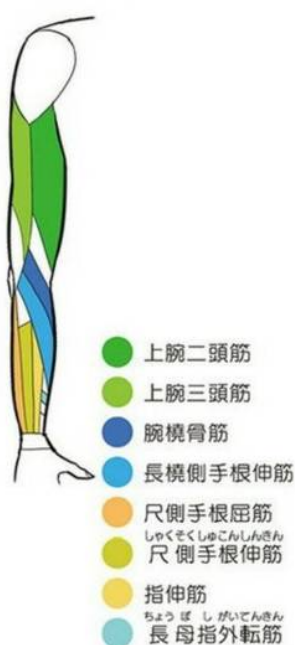
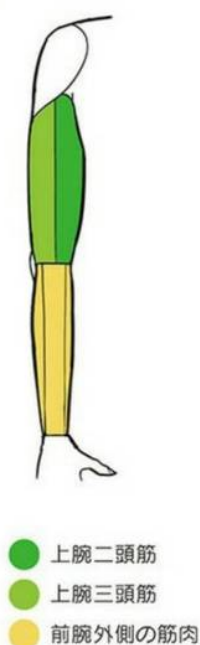
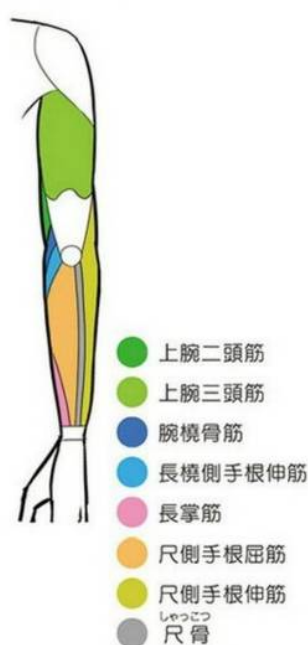
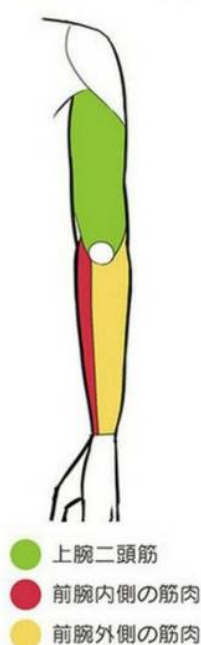
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 前腕外側の筋肉

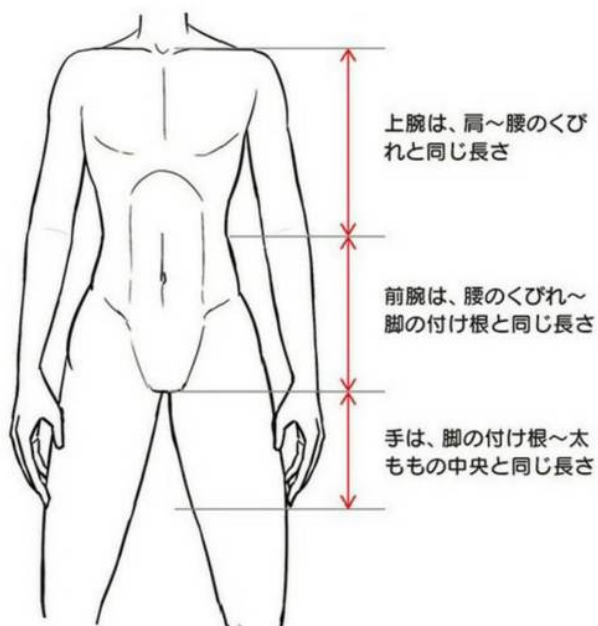
右腕小指側

詳細な構造

- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 長掌筋
- 尺側手根屈筋
- 尺側手根伸筋
- 尺骨

デッサンに使うパーツ

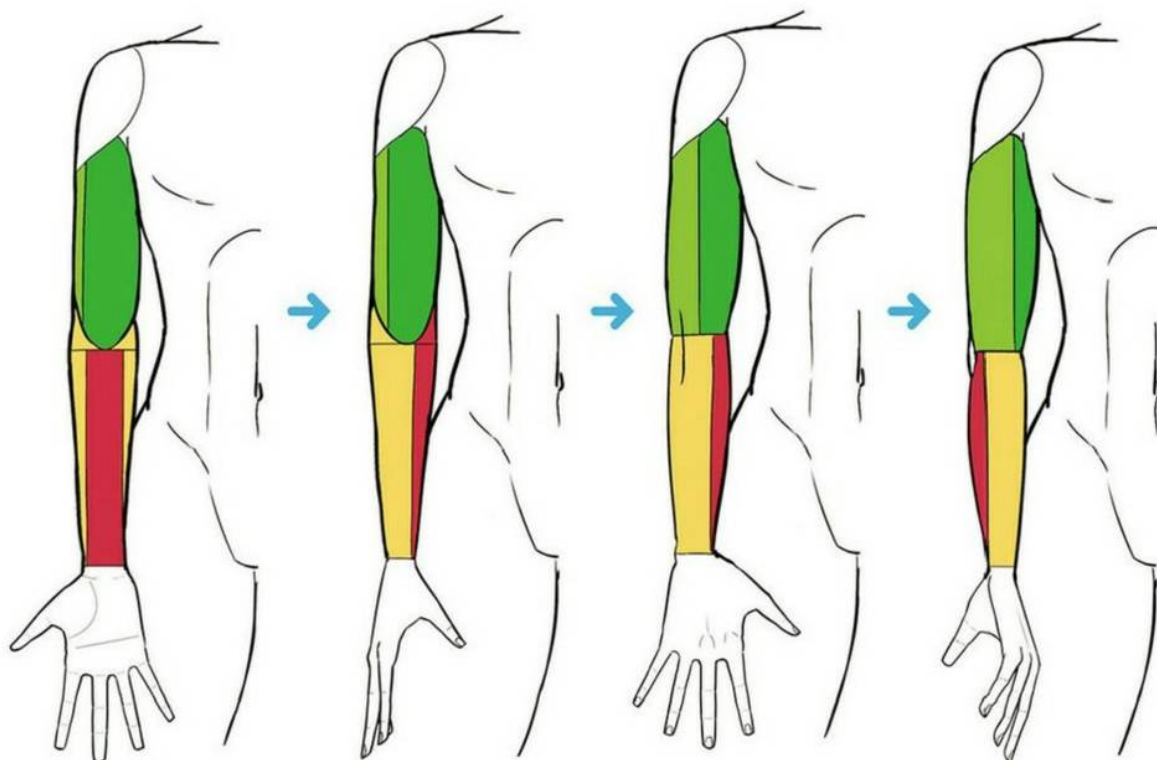
- 上腕二頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉

腕の比率

Part 0でも解説しましたが、腕の長さと胴体の比率はとても重要なので必ず覚えましょう。

Point 前腕と上腕の長さ

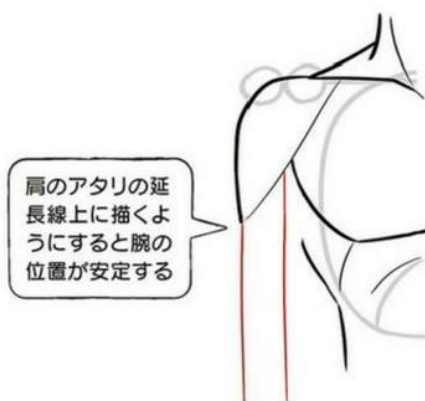
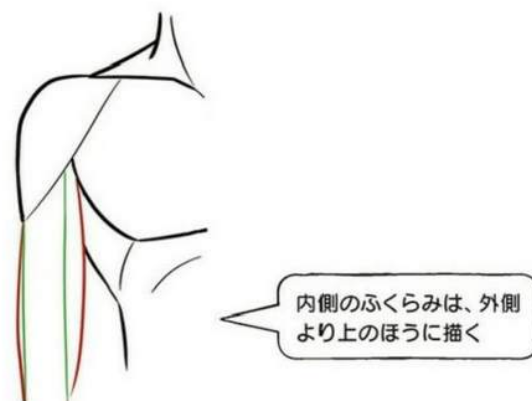
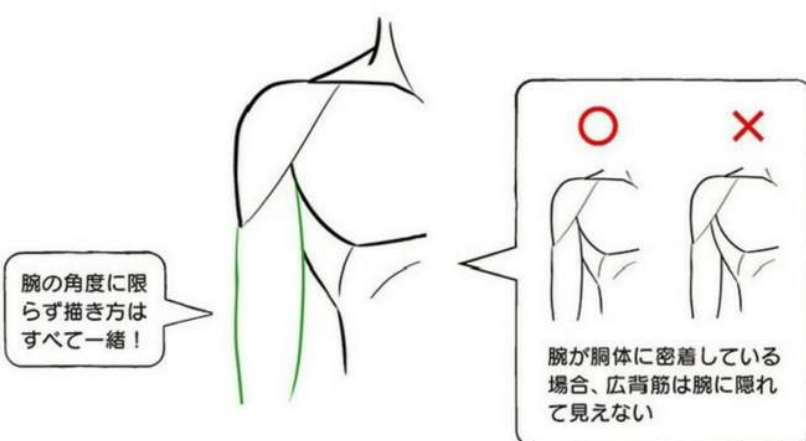
前腕と上腕は同じ長さと考えがちですが、実は前腕のほうが若干長くなっています。あまり前腕を短くしてしまうと不恰好になってしまうので気をつけましょう。

JumpUp 腕の回転による筋肉の見え方

腕の回転は前腕によって行われます。上腕はそれにつられて動くだけなので、あまり大きく回転することはありません。

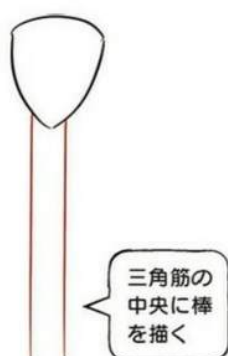
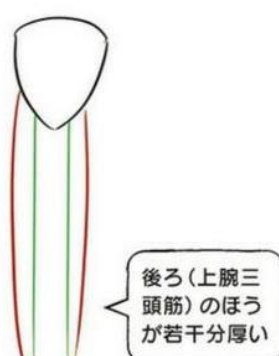
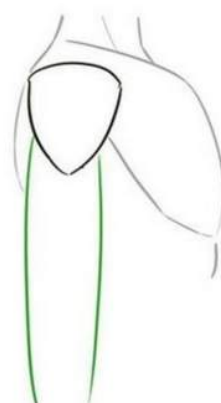
■右腕正面の例

腕の描き方

上腕の描き方（正面）

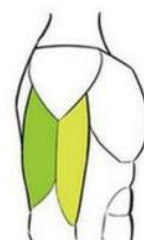
1 腕のアタリを描く

2 筋肉のふくらみを描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

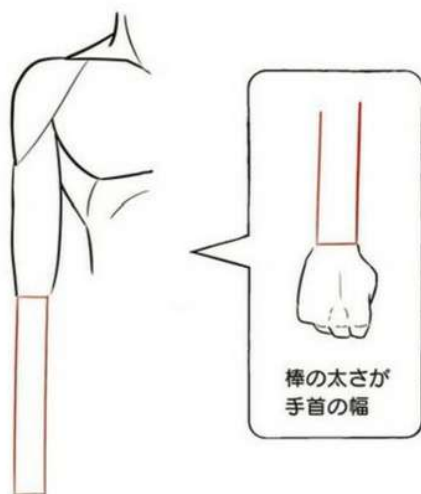
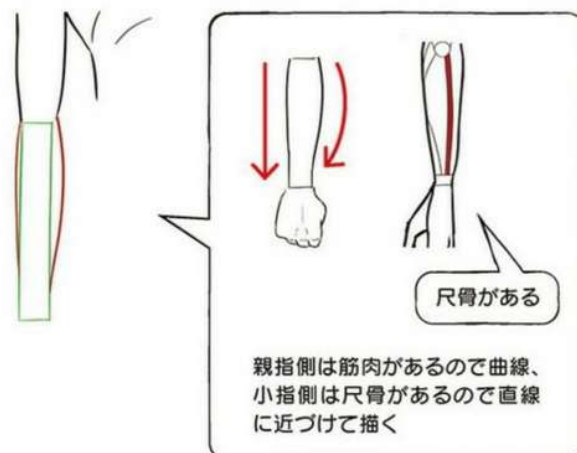
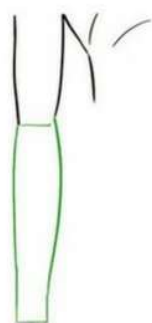
Point 筋肉を付ける場合

上腕の描き方（側面）

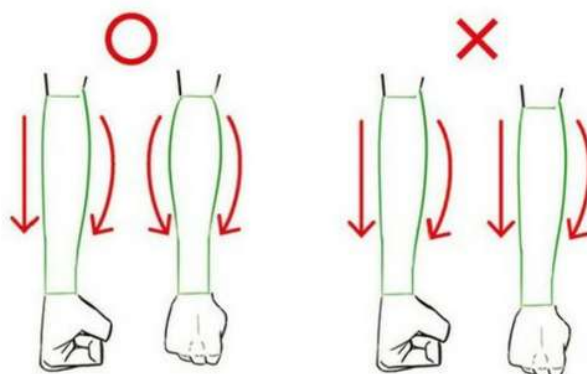
1 アタリを描く

2 筋肉のふくらみを描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

Point 横から見た上腕の筋肉

筋肉の見え方が他のアングルと若干違います。

前腕の描き方（正面、側面）

1 アタリを描く

2 筋肉のふくらみを描く

3 余計な線を消して デッサン完成！

StepUp 手と肘の向きに対する腕の変化

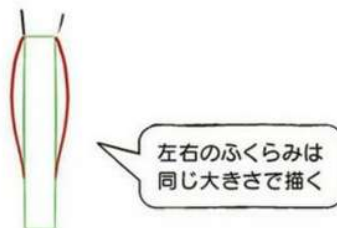
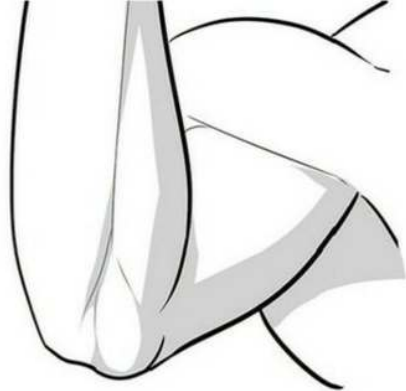
前腕の形は肘の向きではなく、手の向きに合わせて変わります。

前腕の描き方（裏面）

前腕を裏面から見た場合のみ、前腕のふくらみが左右対称になります。

1 アタリを描く

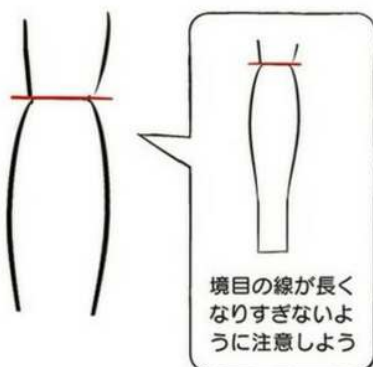
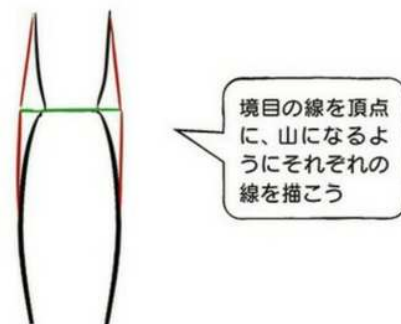
2 筋肉のふくらみを描く

3 余計な線を消して デッサン完成！

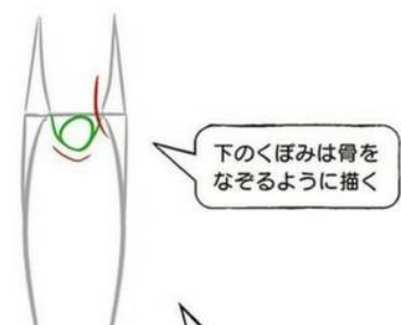
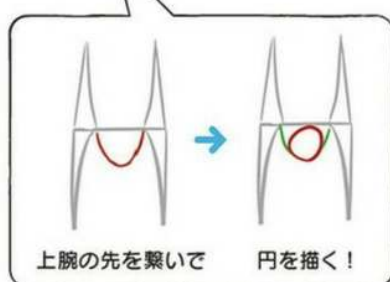
Part 3 手・腕
腕

肘

意外にもあまり目立たないパーツです。膝と同じような描きにくさがありますが、方法さえわかってしまえば楽に描けるパーツでもあります。

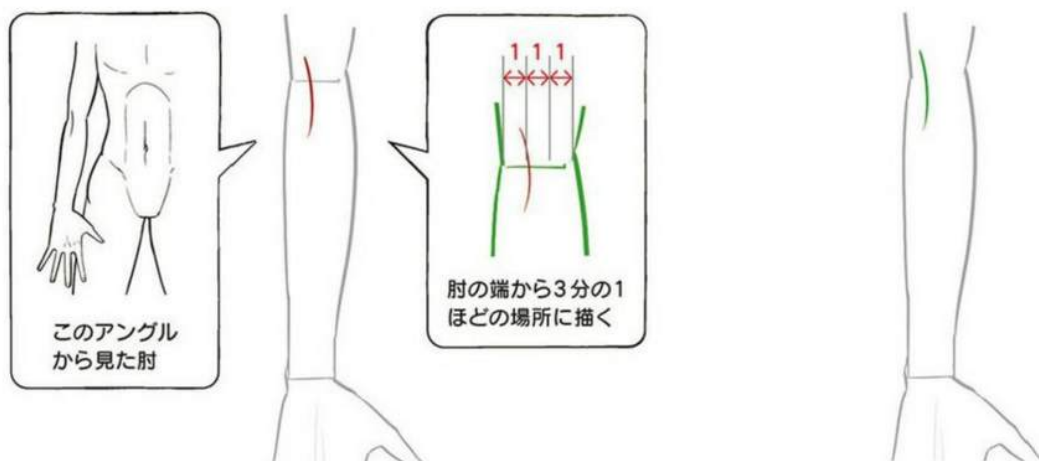
肘の描き方

肘の描き方（裏側）

1 腕の境目の線を引く　2 肘を描く　3 余計な線を消してデッサン完成！

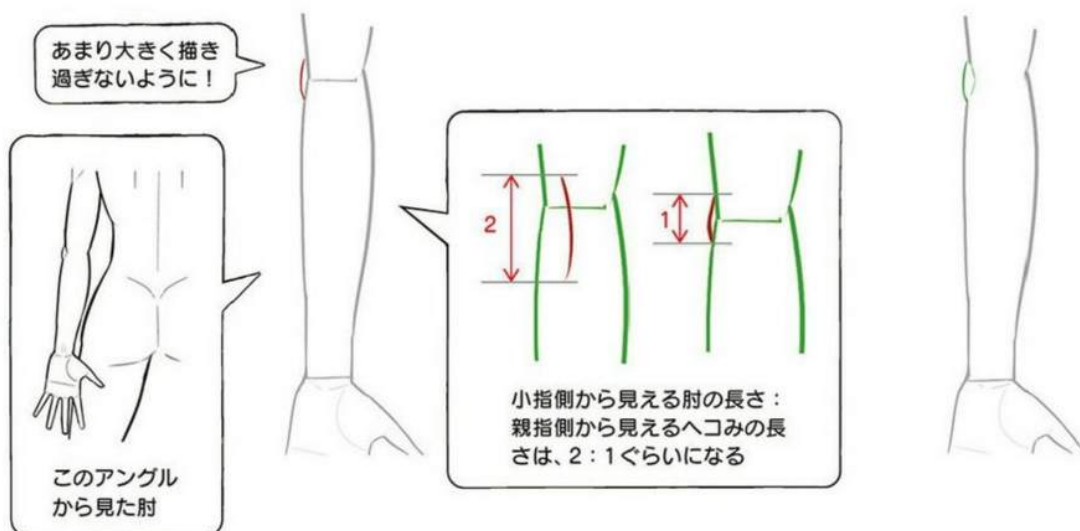
肘の描き方（表側）

3 上腕の先に丸を描く　4 肘のくぼみを描く　5 余計な線を消してデッサン完成！

側面から見た肘の描き方（手の甲側）

1 肘のヘコみを描く

2 余計な線を消してデッサン完成！

側面から見た肘の描き方（手のひら側）

1 関節を埋めるように肘を描く

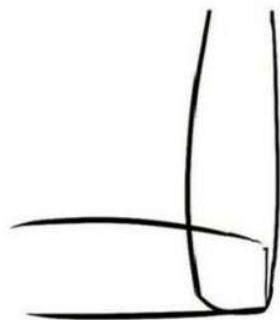
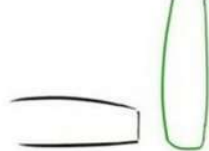
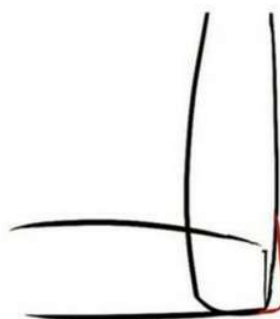
2 余計な線を消してデッサン完成！

StepUp 肘の曲がり方

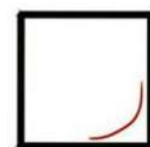
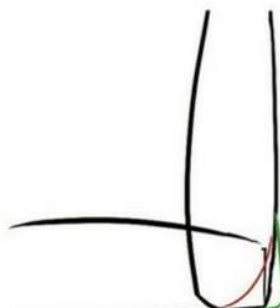
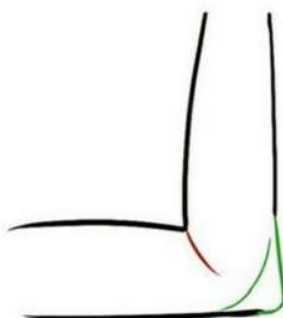
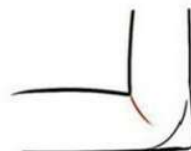
腕を限界まで曲げても上腕と前腕は付くことはありません。

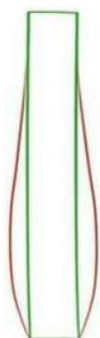
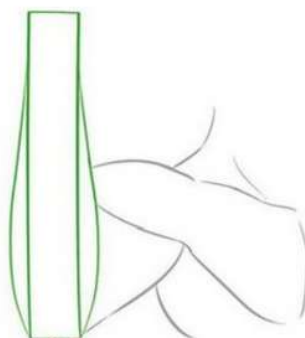
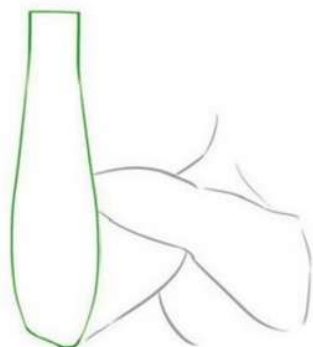
Part 3 手・腕 肘

曲げた肘の描き方

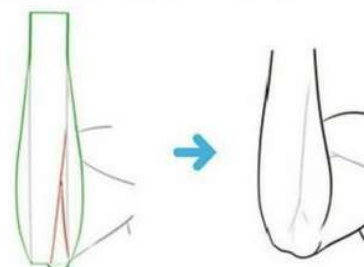
曲げた肘の描き方（側面）

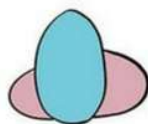
1 腕を描く

2 肘を描く

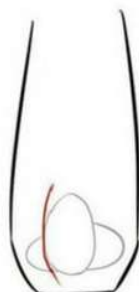
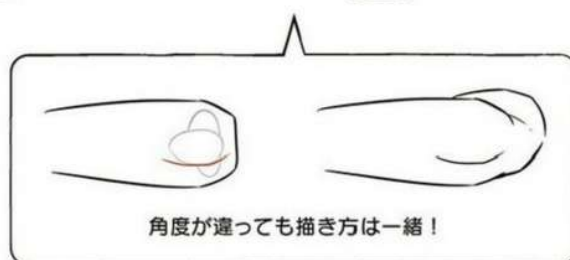
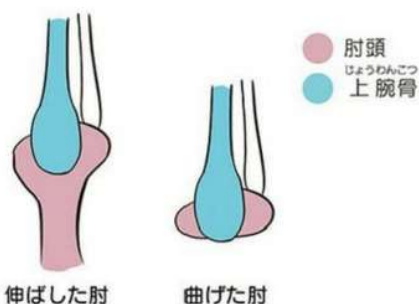
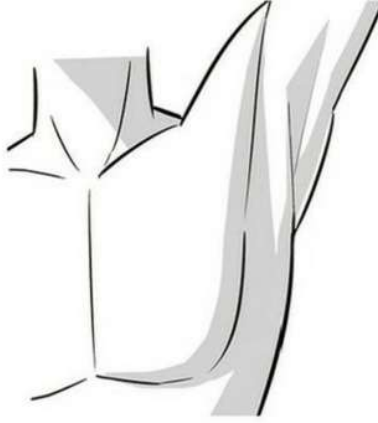
3 筋肉と骨の境目を描く

4 腕のシワを描いてデッサン完成！

曲げた肘の描き方（正面）

1 前腕を描く

2 胸がある側に出っ張りを描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

Point 男性の場合

前腕の筋肉を描くと男性らしい引き締まった肘になります。

曲げた肘の肘頭の描き方

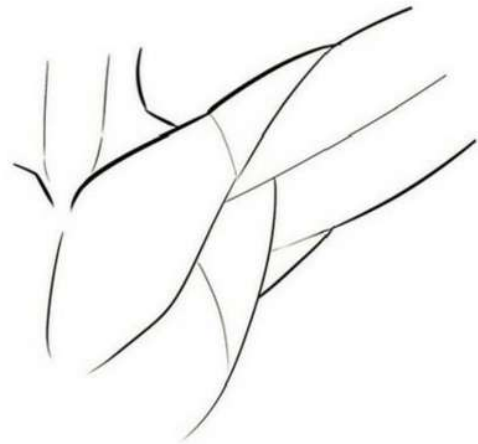
1 肘の骨を図のように簡略化する

JumpUp 肘部の骨の構造

2 簡略化した肘を腕に当てはめ、肘頭の側面をなぞる

3 余計な線を消してデッサン完成！

脇

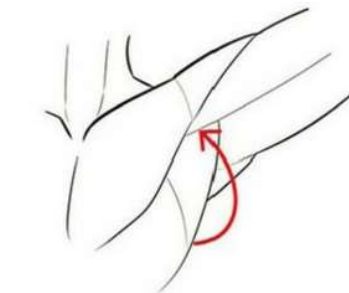
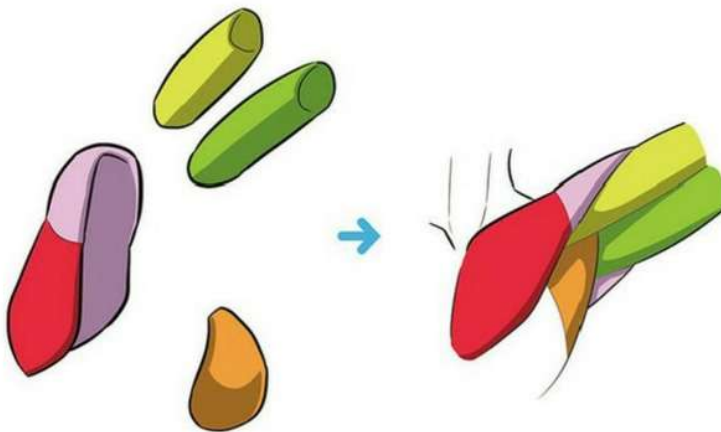
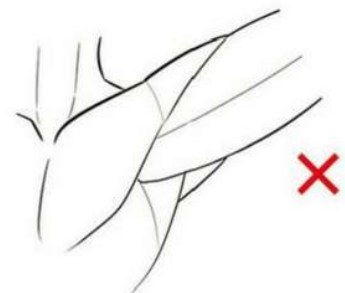
資料も少なく、構造も分かりづらいパーツなので勉強の機会もあまりありませんが、筋肉の構造を覚えてしまえば意外と簡単に描けます。

脇の構造

■詳細な構造

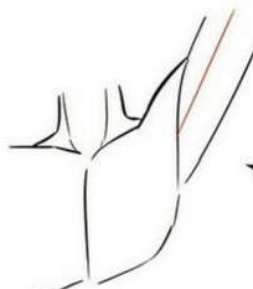
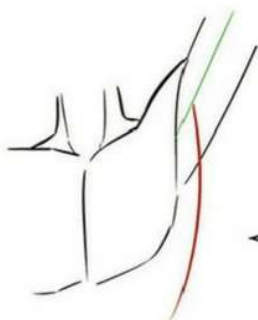
■デッサンに使うパーツ

脇はすべての筋肉を意識してデッサンする

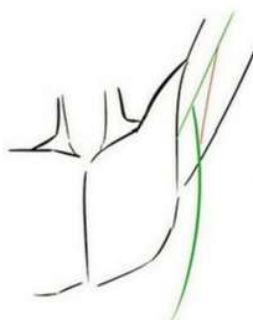
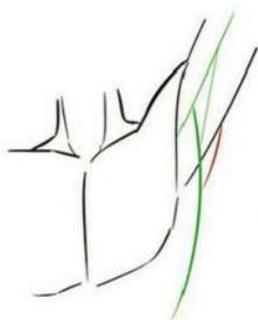
Point 脇の筋肉同士の組み合わせ

大胸筋と広背筋、腕の筋肉の間にできるくぼみが「脇」になります。

広背筋は上腕二頭筋の下へ潜り込む

上腕二頭筋と上腕三頭筋の両方が胸に付いているわけではない！

脇の描き方（正面）

1 肩、胸、腕までを描く

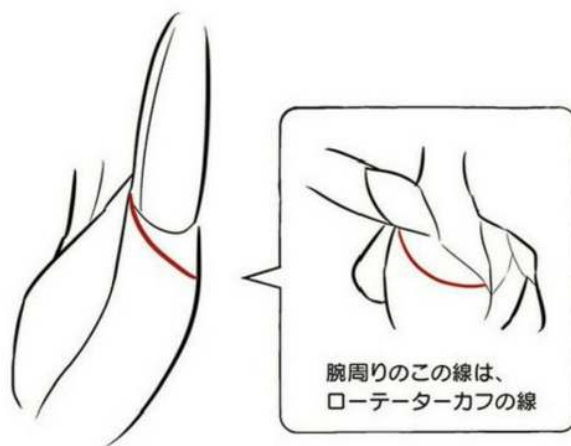
2 線を引いて腕を２つに分ける

3 曲線を上腕二頭筋に刺すように描く

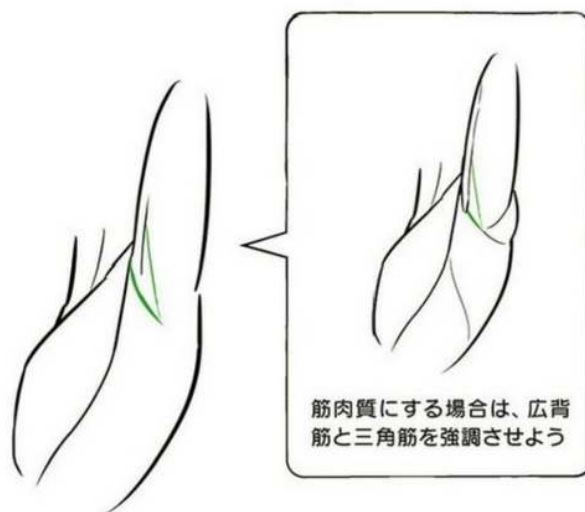
4 広背筋と腕の中央の線を繋げて三角形を作る

5 三角筋の裏側を描く

6 余計な線を消してデッサン完成！

脇の描き方（側面）

1 胴体と腕と肩を描く

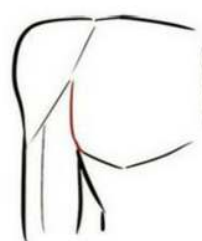
2 腕周りを囲うように線を引く

3 ローテーターカフの線と腕の筋肉の線をつなげて三角形を作る

4 余計な線を消してデッサン完成！

Point 閉じた脇の表現

閉じた脇の表現は体型によって描き方を変えるとよいでしょう。

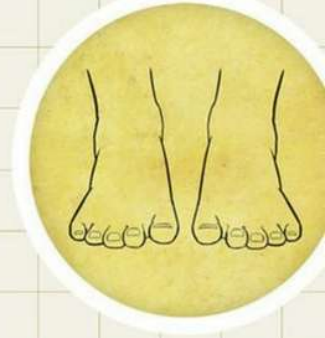
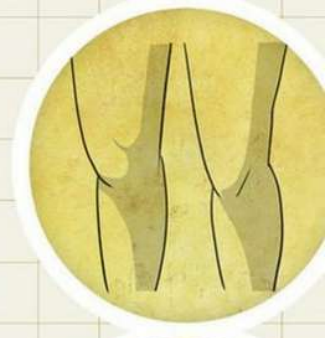
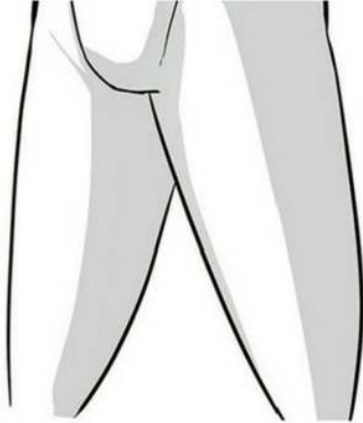
■乳房の大きな女性の場合

乳房がかなり大きな女性の場合は「y」の字を描くように丸みを帯びた線を引くと豊かさを強調できる。「y」のシワは、乳房と大胸筋の段差が原因でできるシワ

■男性や乳房が大きくない女性の場合

一般的な男性や乳房が大きくない女性の場合は、大胸筋との境がそのまま脇のシワになる

Part 4

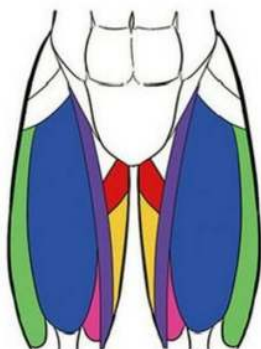
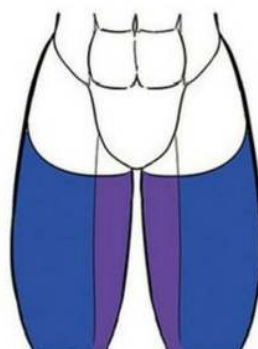
足・脚

太もも
ふくらはぎ
膝
足

太もも

全身のバランスを保つ重要パーツで、セクシーさや逞しさも表現できます。やはり複雑な形をしていますが、デッサンに必要なパーツは4つしかないので丸々覚えてしまいましょう。

太ももの構造

詳細な構造

正面

- 大腿直筋
- 縫工筋
- 外側広筋
- 恥骨筋
- 長内転筋
- 内側広筋

側面

- 大腿直筋
- 縫工筋
- 外側広筋
- 腸脛靭帯
- ハムストリングス
- 恥骨筋
- 長内転筋
- 内側広筋

背面

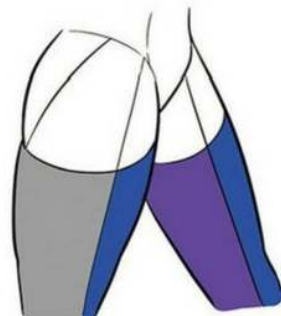
- 腸脛靭帯
- ハムストリングス
- 大内転筋
- 外側広筋

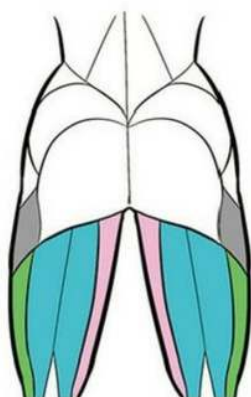
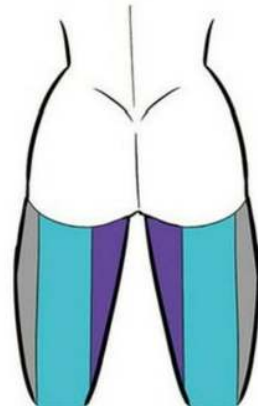
デッサンに使うパーツ

正面

2つに簡略化

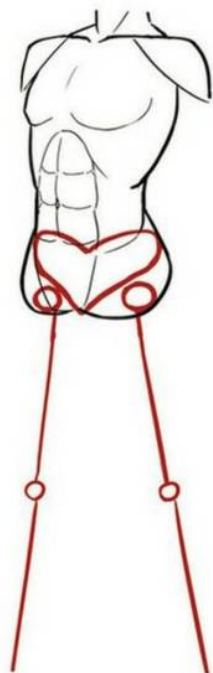
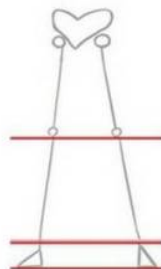
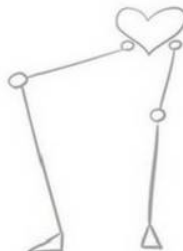
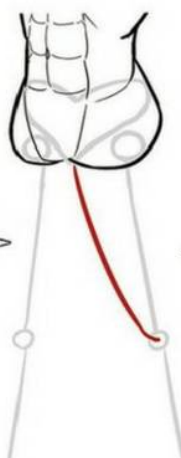
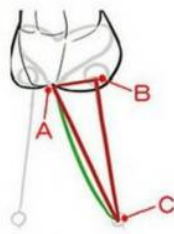
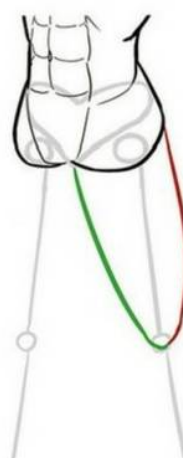
- 太もも（大腿直筋）
- 内側（縫工筋）

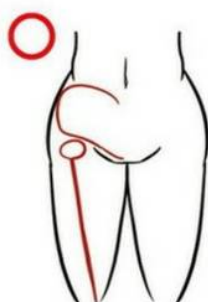
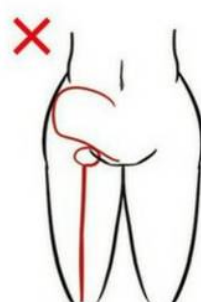
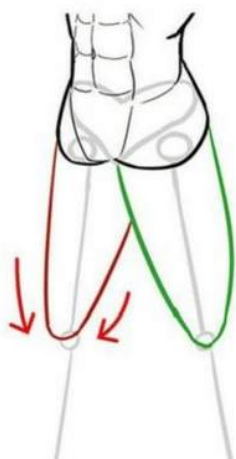
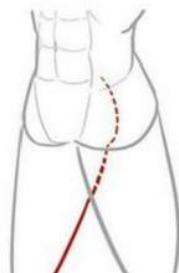
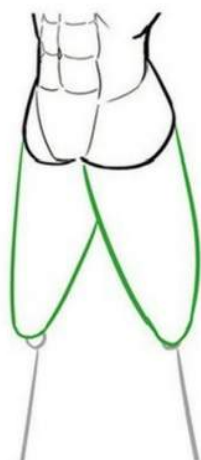
側面

3つに簡略化

- 太もも（大腿直筋）
- 内側（縫工筋）
- 靭帯（腸脛靭帯）

背面

3つに簡略化

- 内側（縫工筋）
- 靭帯（腸脛靭帯）
- 裏側（ハムストリングス）

太ももの描き方（正面）

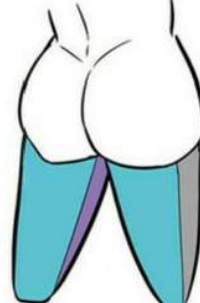
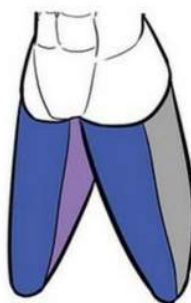
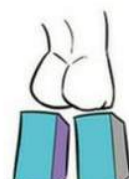
1 アタリを描く

2 手前の太ももの線を描く

3 手前の太ももを完成させる

Point 太ももの筋肉と骨の構造

2で三角形を作るように太ももを描いた理由は、太ももの筋肉と骨の構造にあります。

4 奥の太ももを描く

5 余計な線を消して デッサン完成！

Point 太ももの立体感

太もものデッサンに必要なパーツ4つを箱に置き換えて考えると、立体感を表現しやすくなります。

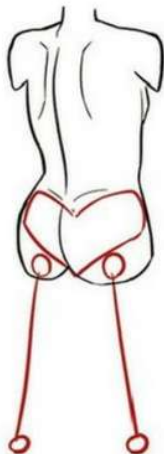
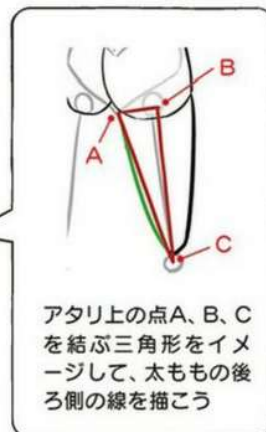
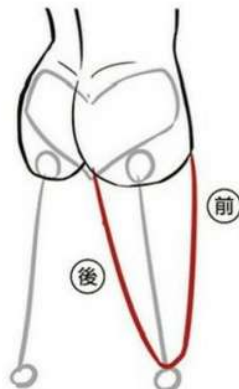
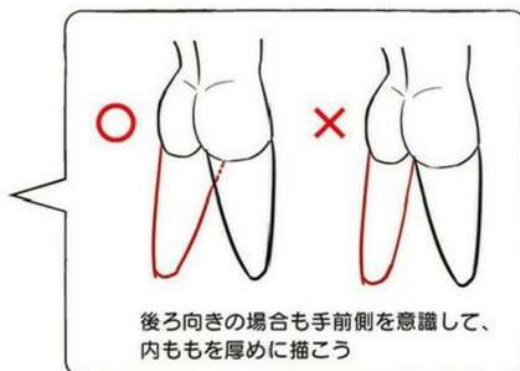
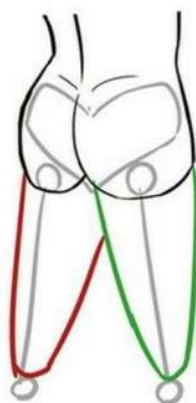
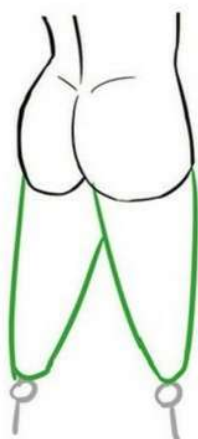
正面

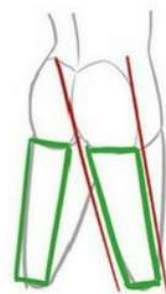
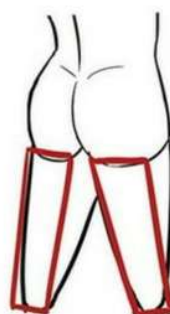
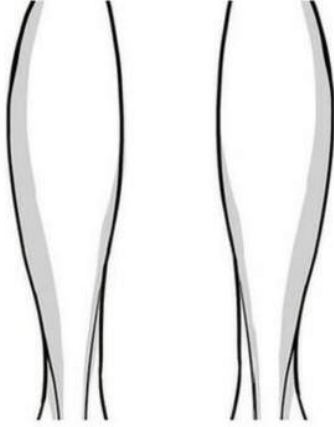
裏面

- 太もも（大腿直筋）
- 内側（縫工筋）
- 靭帯（腸脛靭帯）
- 裏側（ハムストリングス）

塗りの際にも箱を意識すると、立体的な影が入れられる

太ももの筋肉（大腿直筋）は、長方形をイメージして描こう

太ももの描き方（背面）

描き方は前から見た場合とほぼ同じです。

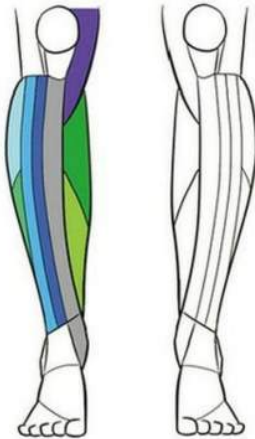
1 アタリを描く

2 手前の太ももを描く

3 奥の太ももを描く

4 余計な線を消してデッサン完成！

Point 太ももの裏側の立体感

太ももの裏側（ハムストリングス）を描くときも、長方形になるよう意識することで、立体感や影を表現しやすくなります。

ふくらはぎ

ふくらはぎの筋肉は非常に複雑な形をしています。しかし下半身のバランスを取る重要なパーツなので、骨を基準に上手く表現しましょう。

ふくらはぎの構造

詳細な構造

正面

縫工筋
脛骨
前脛骨筋
長趾伸筋
長腓骨筋
短腓骨筋
腓腹筋
ヒラメ筋

背面

腓腹筋内側頭
腓腹筋外側頭
ヒラメ筋
腓腹筋腱

側面

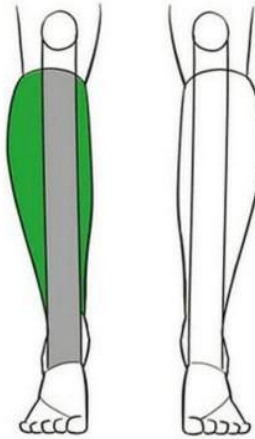
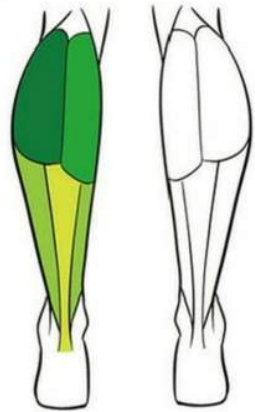
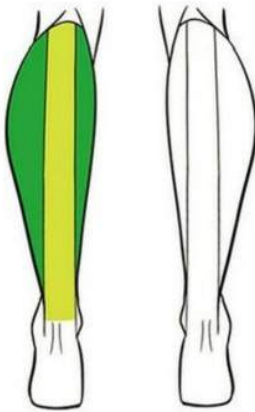
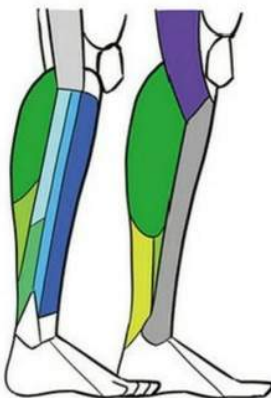
腸脛靭帯
前脛骨筋
長趾伸筋
長腓骨筋
短腓骨筋
腓腹筋
ヒラメ筋
縫工筋
脛骨
腓腹筋腱

デッサンに使うパーツ

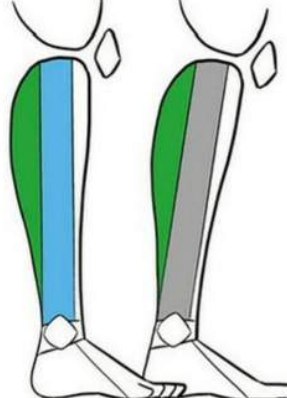
正面

2つに簡略化

脛骨
腓腹筋

背面

2つに簡略化

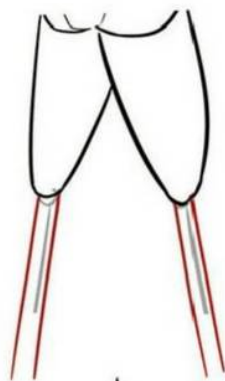
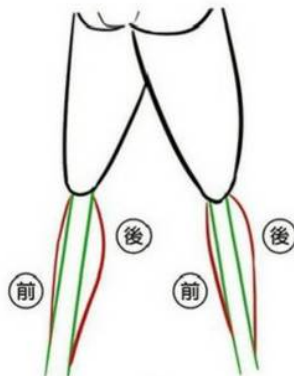
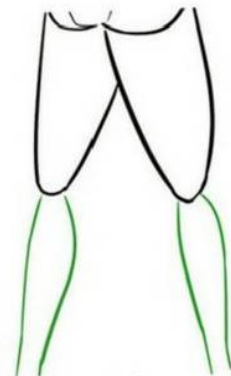
腓腹筋
腓腹筋腱

側面

3つに簡略化

脛骨
腓腹筋
長趾伸筋

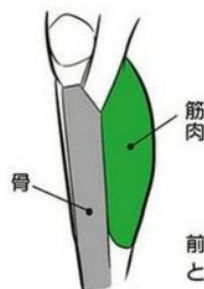
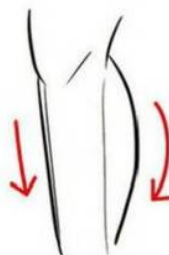
ふくらはぎの描き方

ふくらはぎの描き方（正面）

1 足の骨を描く

2 ふくらはぎの筋肉を描く

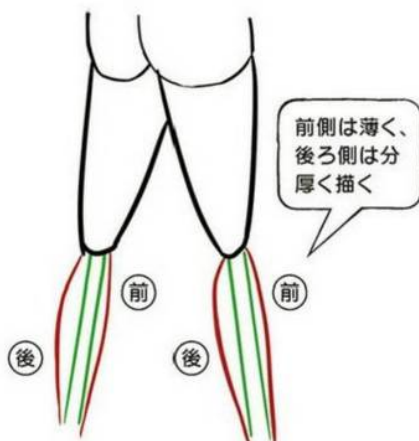
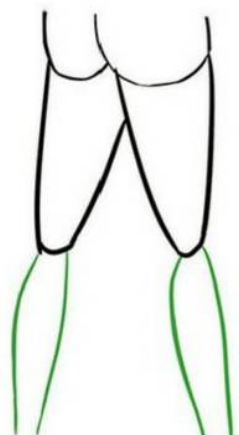
3 余計な線を消してデッサン完成！

Point ふくらはぎの形

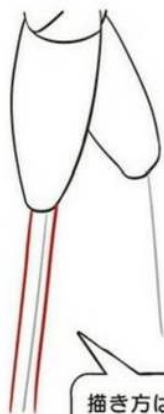
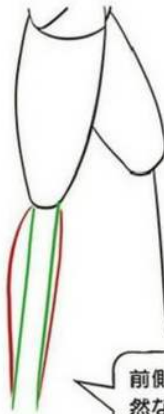
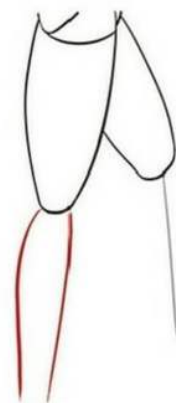
ふくらはぎの前側（脛）は骨なので平らです。後ろ側は腓腹筋の影響で丸みがでてます。

ふくらはぎの描き方（背面）

考え方は正面向きの場合と同じです。

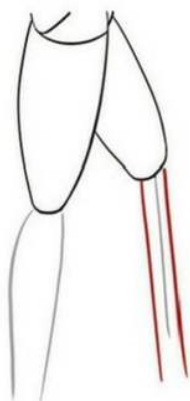
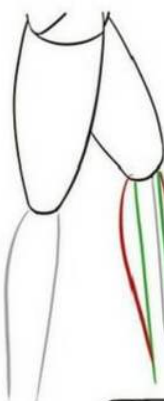
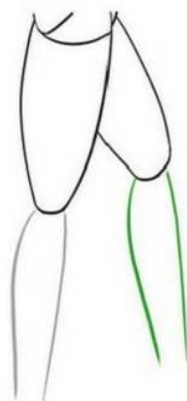
1 足の骨を描く

2 ふくらはぎの筋肉を描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

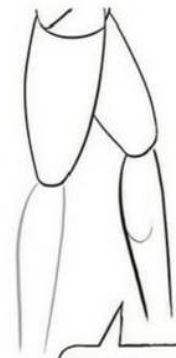
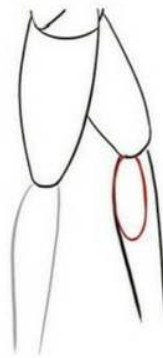
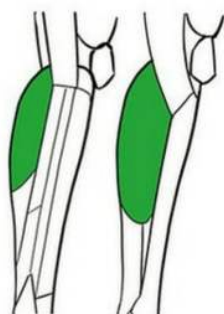
ふくらはぎの描き方（外側）

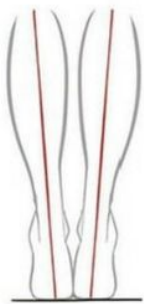
1 足の骨を描く

2 ふくらはぎの筋肉を描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

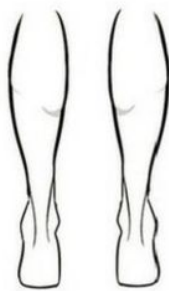
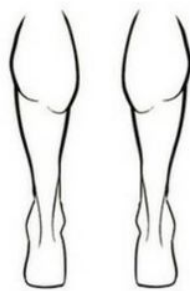
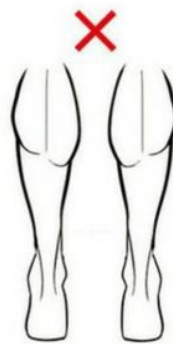
ふくらはぎの描き方（内側）

1 足の骨を描く

2 ふくらはぎの筋肉を描く

3 余計な線を消してデッサン完成！

StepUp ふくらはぎの内側の筋肉の描き方

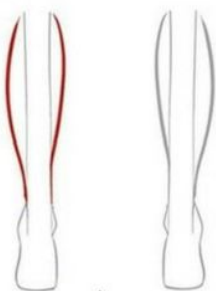
ふくらはぎの内側面は、外側面より腓腹筋が大きく浮き出ます。

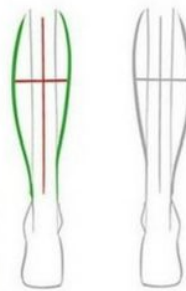
筋肉が発達したふくらはぎを描く場合、大きめの楕円でアタリを取り、筋肉を描こう

Point 直立時の下腿部

脚を揃えて立っている場合、脚は真っ直ぐではありません。

StepUp 筋肉質なふくらはぎ

一般人のふくらはぎの筋肉は、あまり目立ちません。アスリートでもふくらはぎと腱の境目がわかる程度です。

JumpUp 筋肉質なふくらはぎの描き方

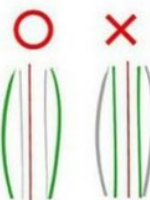
ふくらはぎの筋肉は、かなり鍛えた身体でないと目立ちません。しかし、筋肉質なふくらはぎの描き方を理解しておくと、立体感の把握に役立つのでここで紹介します。

1 シルエットを描く

内側の筋肉は小さく厚い。外側の筋肉は大きく薄い

2 ふくらはぎの基準線を引く

横の基準線

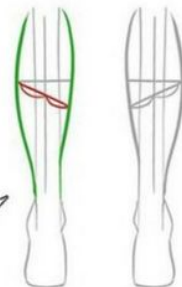
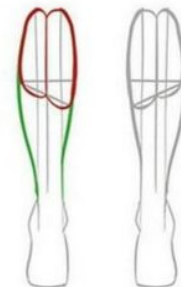
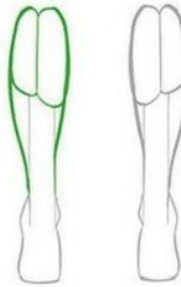
横の基準線は内側面のふくらはぎの中心に交わるように引く

縦の基準線

○ ×

縦の基準線は骨のラインではなくふくらはぎのラインの中央あたりに描く

3 斜めの線を入れ、山を2つ作る

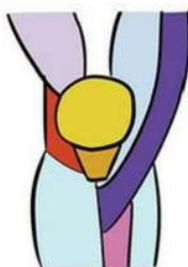
横の基準線から無理のない程度に斜めに引こう

縦の基準線と斜めの線が交わった場所を起点に、下向きの膨らみを2つ描く

4 ふくらはぎの筋肉を描く

5 余計な線を消してデッサン完成！

膝

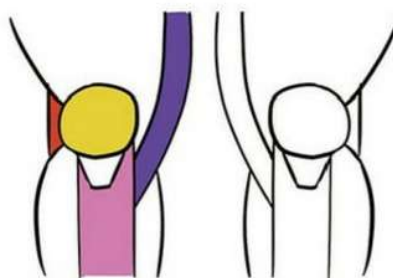
骨や筋肉の繋がりが複雑で、さらにいろいろな角度から描くことも多く、非常に表現が難しいパーツです。重要な筋肉を覚え、デッサンの仕方を頭に入れてしまいましょう。

膝の構造

詳細な構造

正面

- 膝蓋骨
- 膝蓋靭帯
- 縫工筋
- 腸脛靭帯
- 脛骨
- 内側広筋
- 外側広筋
- 腓腹筋

側面

- 膝蓋骨
- 膝蓋靭帯
- 腸脛靭帯
- 大腿二頭筋
- 腓骨頭
- 腓腹筋
- 内側広筋
- 縫工筋
- 薄筋

裏面

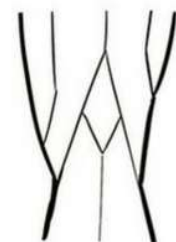
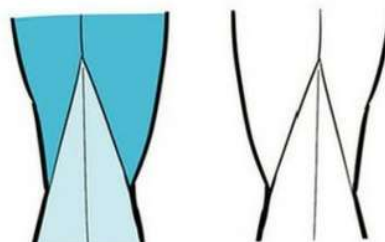
- 外側広筋
- ハムストリングス
- 内側広筋
- 膝窩
- 腓腹筋

デッサンに使うパーツ

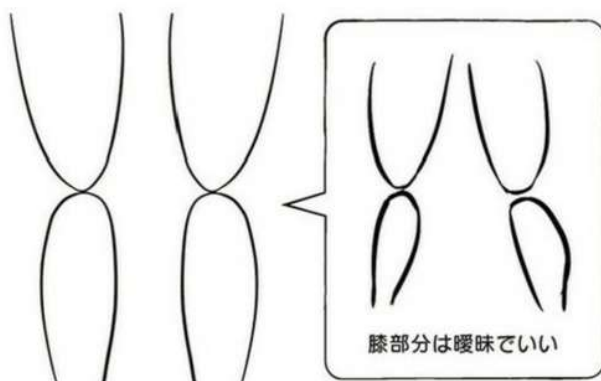
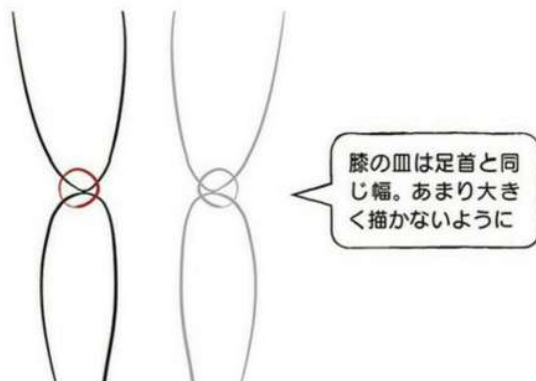
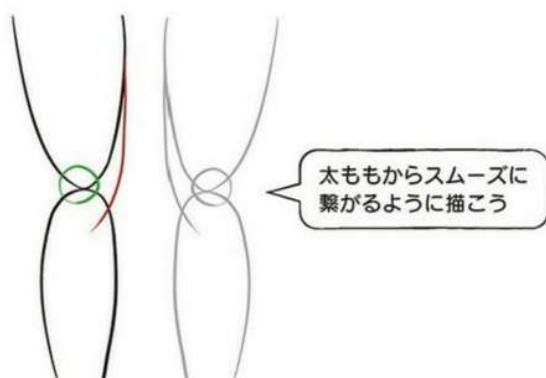
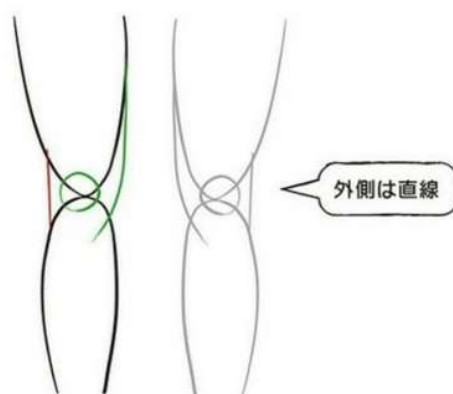
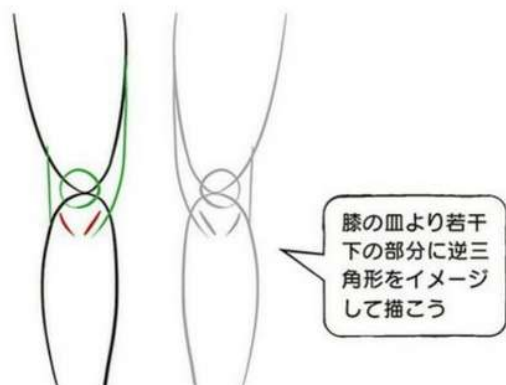
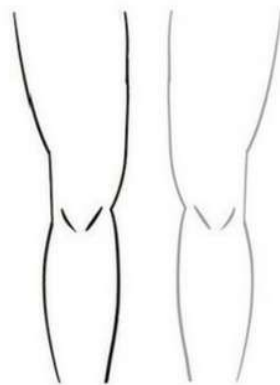
正面

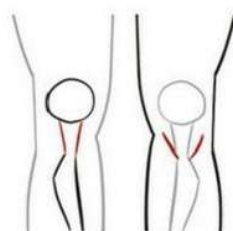
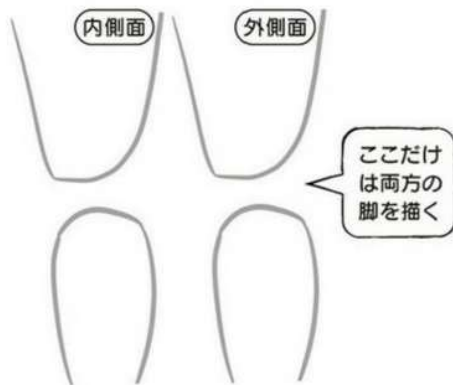
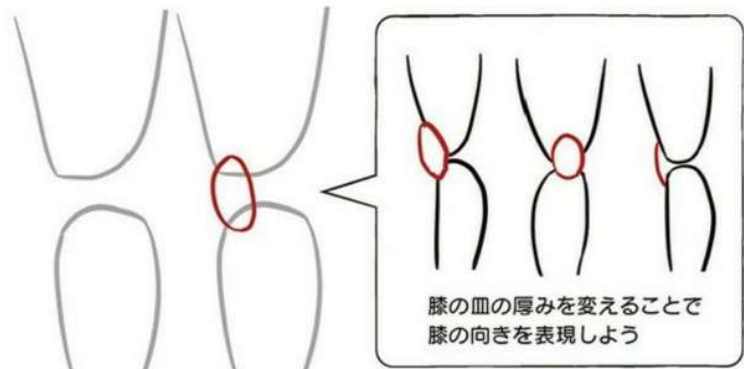
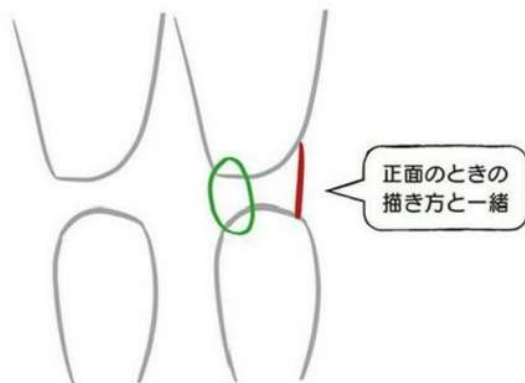
- 膝蓋骨
- 縫工筋
- 腸脛靭帯
- 脛骨

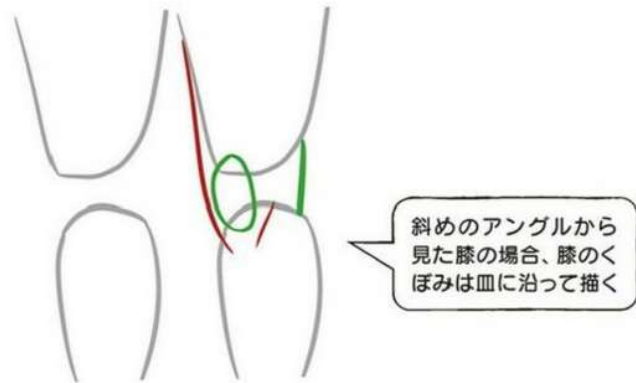
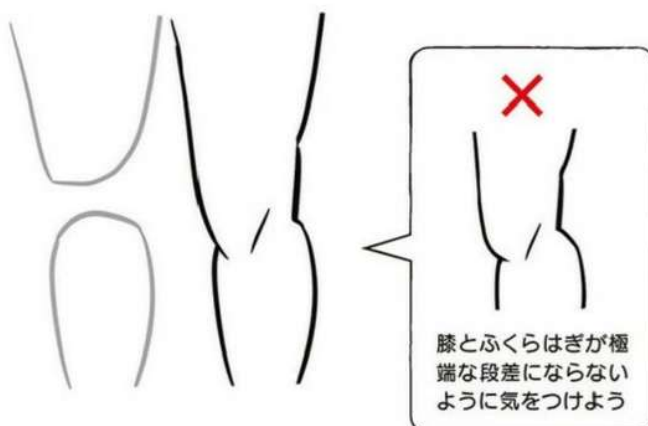
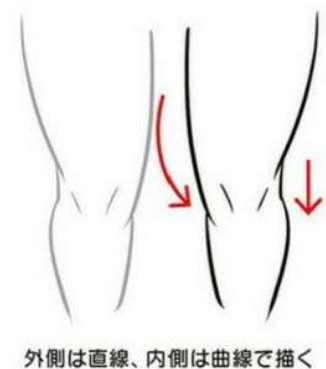
側面

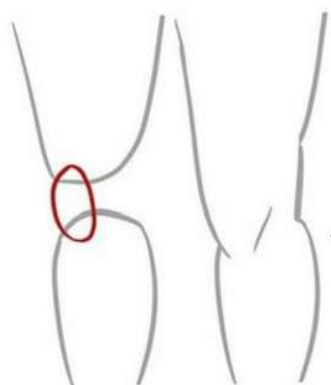
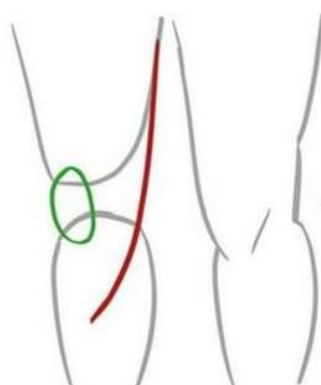
- 膝蓋骨
- 縫工筋
- 腸脛靭帯
- 脛骨

裏面

- ハムストリングス
- 腓腹筋

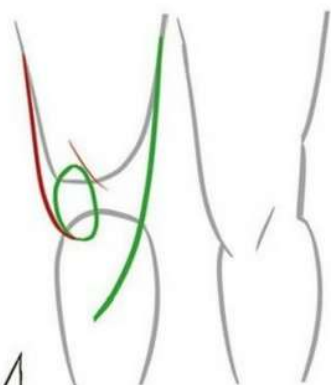
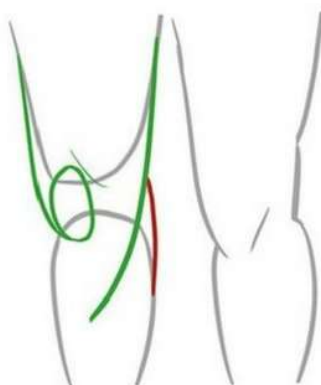
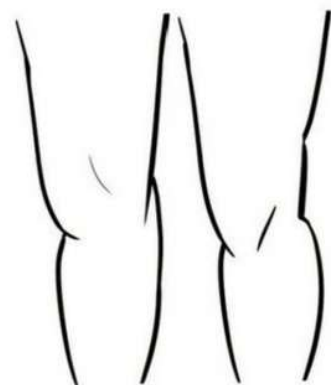
伸ばした膝の描き方

1 脚を描く

2 膝の皿を描く

3 膝の内側を描く

4 膝の外側を描く

5 膝のくぼみを描いたらデッサン完成！

6 整えてラフを仕上げよう

Point 膝のくぼみ

イラストでよく描かれる膝のくぼみは、膝の皿（膝蓋骨）ではなく、膝と骨を繋ぐ靭帯が浮き出た部分です。

様々なアングルの膝の描き方

外側面が見えるほうの脚を描く

3 膝の外側を描く

4 膝の内側と膝のくぼみを描いたら片脚のデッサンが完成

5 整えて片脚のラフを仕上げよう

内側面が見えるほうの脚を描く

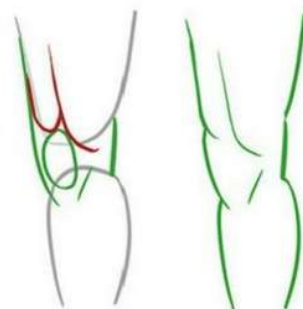
1 膝の皿を描く

2 膝の内側を描く

3 膝の外側と膝のくぼみを描く

4 ふくらはぎを描いたらデッサン完成

5 整えてラフを仕上げよう

Point 膝蓋骨の見え方

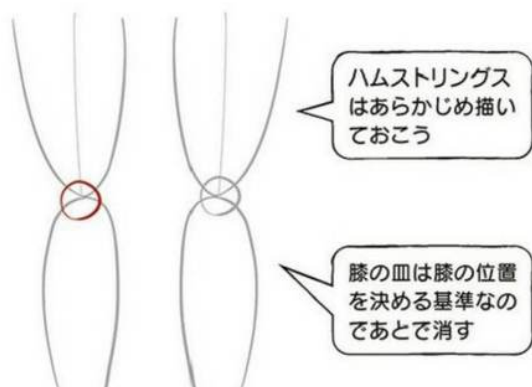
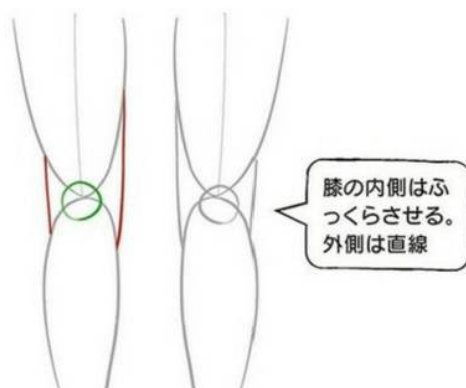
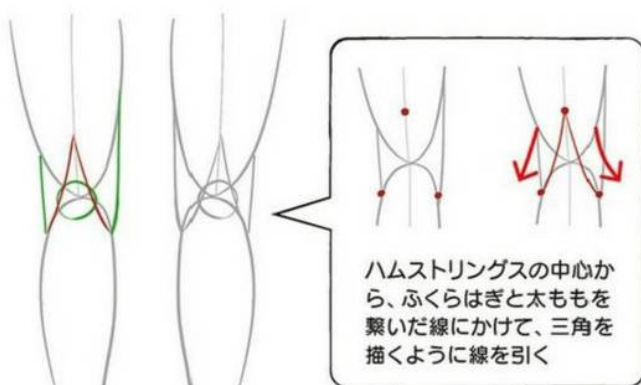
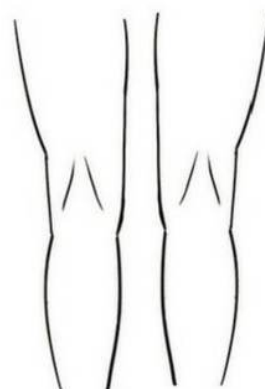
膝の内側を見た場合、皿は中に沈み込んでいるので半分ほどしか見えません。

Point 男性の場合

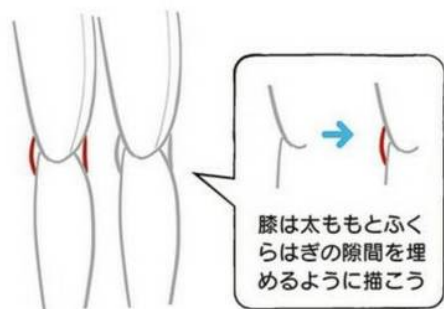
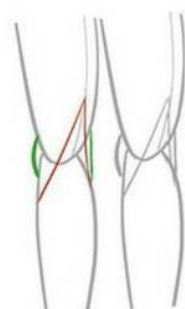
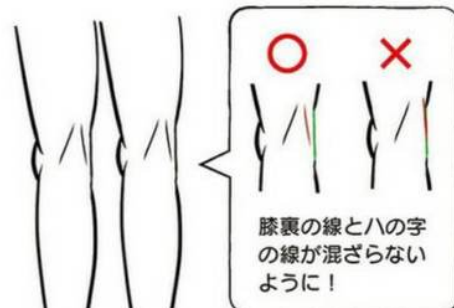
男性の場合は太ももの筋肉を描いて膝の皿を強調させましょう。

膝の皿の周りに線を引くと筋肉質に見える

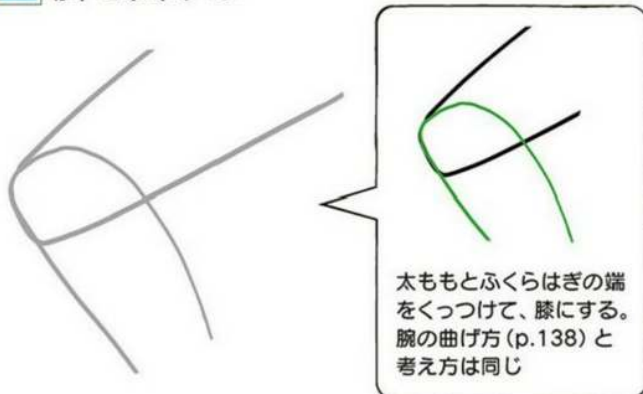
膝裏の描き方

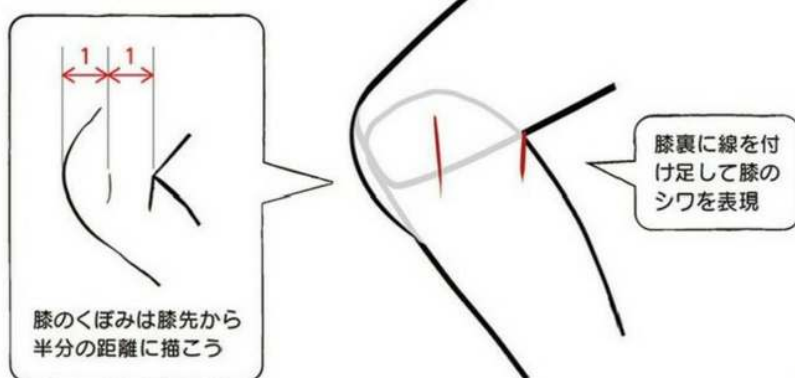
真裏から見た膝裏

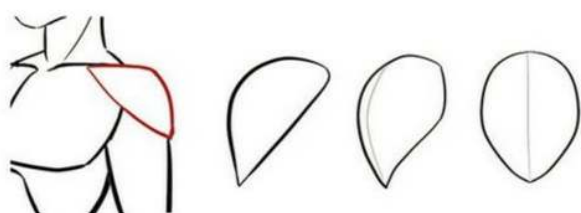
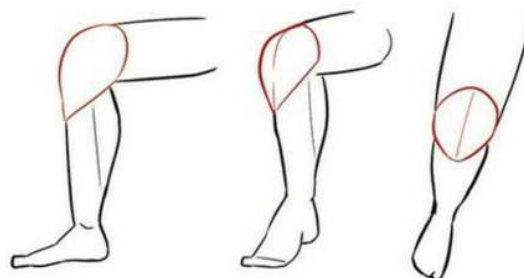
1 膝の皿を描く

2 太ももとふくらはぎを繋げる

3 太ももとふくらはぎの境目を描いたらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

斜めのアングルから見た膝裏

アングルが変わっても描き方は一緒です。

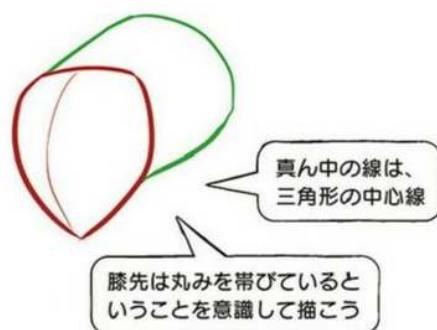
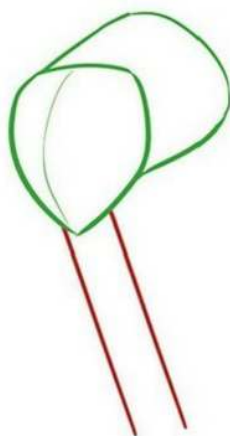
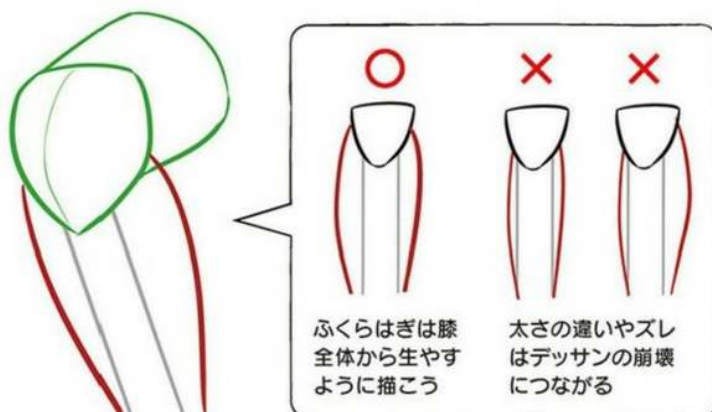
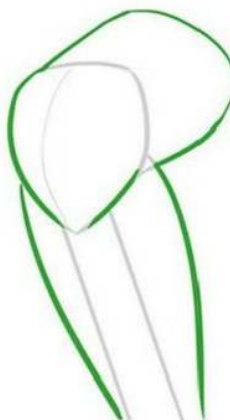
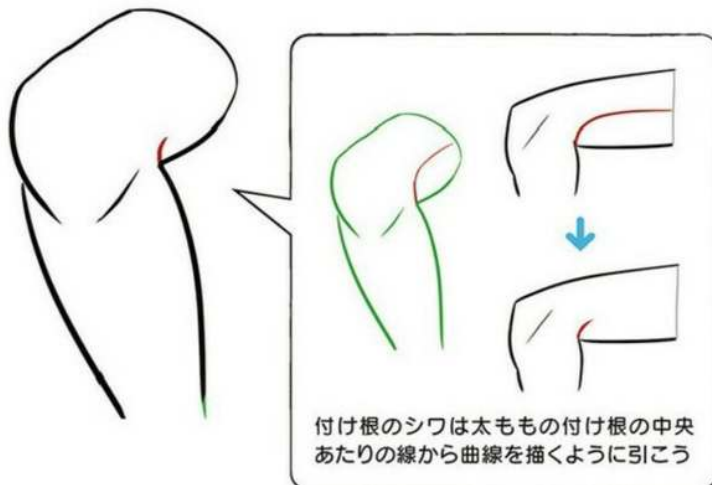
1 膝と膝裏を描く

2 太ももとふくらはぎの境目を描いたらデッサン完成

3 整えてラフを仕上げよう

曲がった膝の描き方（側面）

1 脚を曲げる

2 膝先を描く

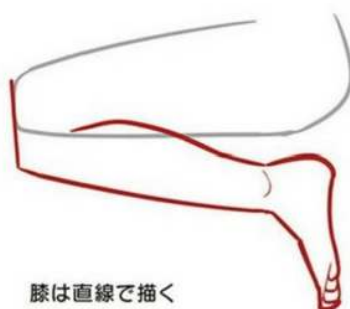
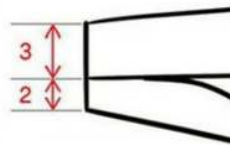
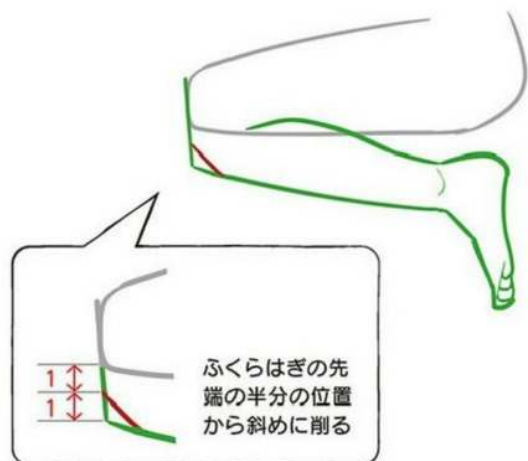
3 膝のくぼみを描いてラフを仕上げよう

曲がった膝を描くコツ

■肩の筋肉「三角筋」と同じ形をイメージして描く

膝の皿や筋肉などの形は肩の三角筋と形がよく似ています。ある程度曲がった角度の膝であれば、肩の三角筋を描くときと同様の描き方で簡単に膝を描くことができます。

曲がった膝の描き方（正面）

1 脚を描く

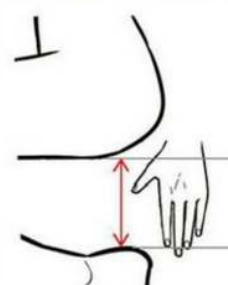
2 太ももの先端に膝先となる三角を描く

3 ふくらはぎの骨を描く

4 ふくらはぎを描いたらデッサン完成！

5 余計な線を消す

6 膝の付け根のシワを描いてラフ完成！

曲げきったときの膝の描き方

1 太ももを描く

2 ふくらはぎから下を描く

3 膝を削ったらデッサン完成

4 整えてラフを仕上げよう

StepUp 膝の曲がり具合について

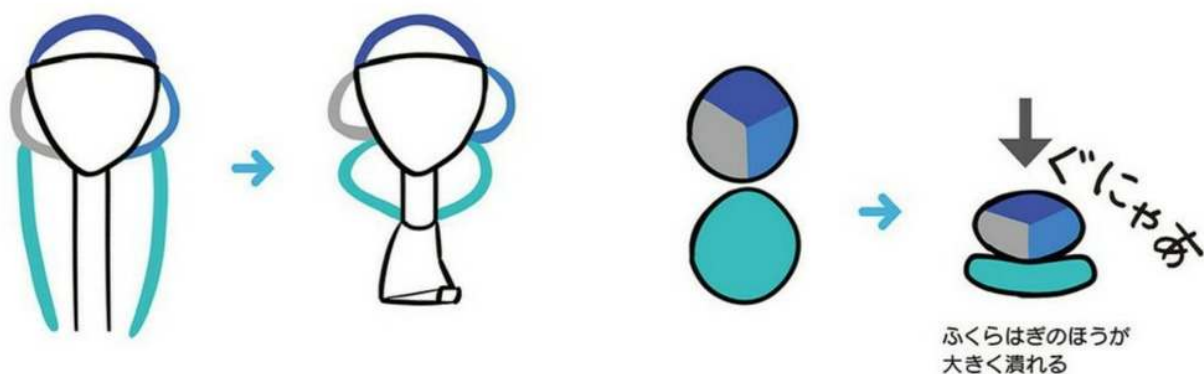
太ももとふくらはぎがくっつくのは自分の体重がかかったときのみで、しゃがんだり、手の力で引き寄せない限り太ももとふくらはぎの間にはスペースが開きます。

Part 4
足・脚
膝

太ももとふくらはぎの関係

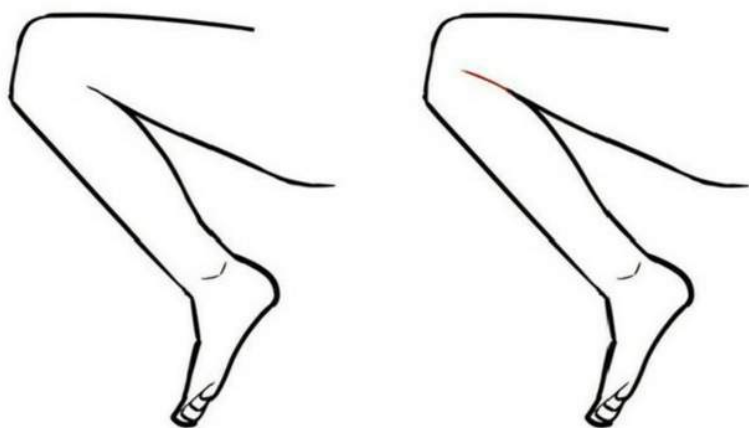
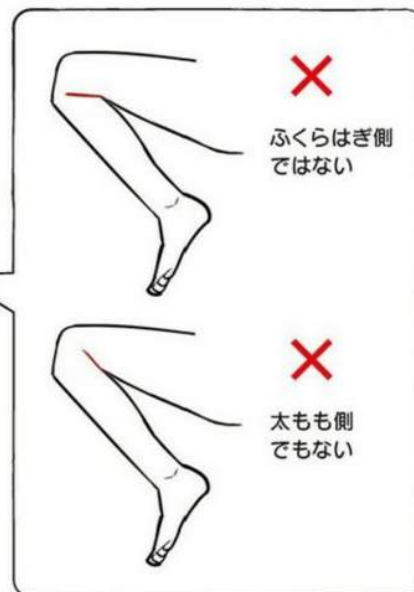
膝を曲げたときの太ももとふくらはぎの見え方

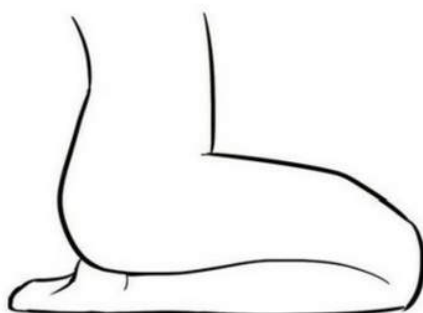
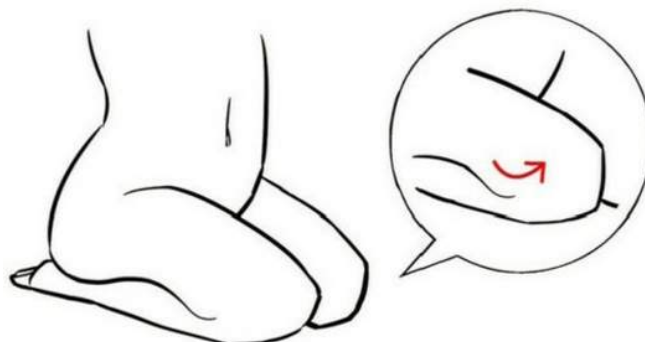
膝を曲げて太ももとふくらはぎが重なった場合、ふくらはぎのほうが前面に見えます。

膝を曲げたときの太ももとふくらはぎの形

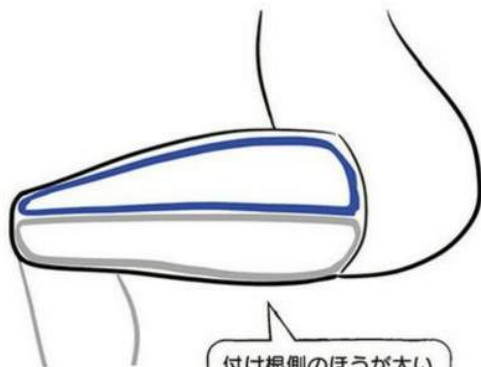
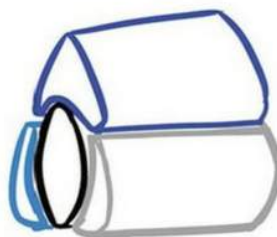
膝を曲げると太ももとふくらはぎは潰れます。

角度が変わっても同じようにふくらはぎのほうが大きく潰れて目立ちます。

膝を少し曲げたときのシワ

膝を少し曲げたときのシワは、太ももとふくらはぎの中心にできます。

正座の場合の太ももとふくらはぎ

正座の場合であっても太ももとふくらはぎの関係はそれほど変わりません。

ふくらはぎのほうが前面に見える。体重がかかっているので太もものほうが太くなる

斜めから見たアングルの場合、ふくらはぎと太もものシワは先が少し上を向いて見える

StepUp イスに座った場合の太もも

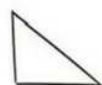
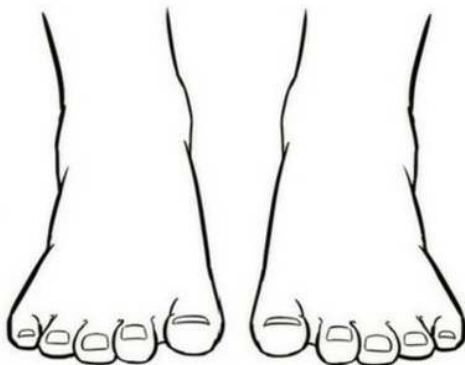
イスに座ったポーズは描く機会が多いので、太ももの筋肉の形状もぜひ覚えておきましょう。

足

とても複雑な形をしたパーツです。足は骨や筋肉の仕組みを覚えるより形を捉えたほうが近道なので、まずは足首と、つま先の２つのシンプルなパーツにわけて考えましょう。

足の構造

正面

○ ×

足首（脚）は斜めに付いている

正面から見た足の形は直角三角形に似ている

側面

くるぶしの位置は三角形の頂点付近。足首の中央にくるぶしがある

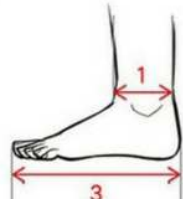
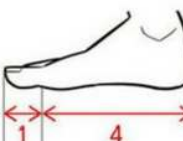
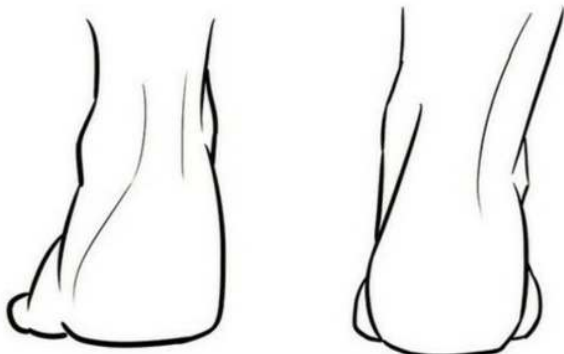
1
3
足首：脚は、1：3

内側から見ると親指しか見えない

外側から見るとすべての指が見える（足指の形にはいくつかタイプがあり、図はエジプト型の例）

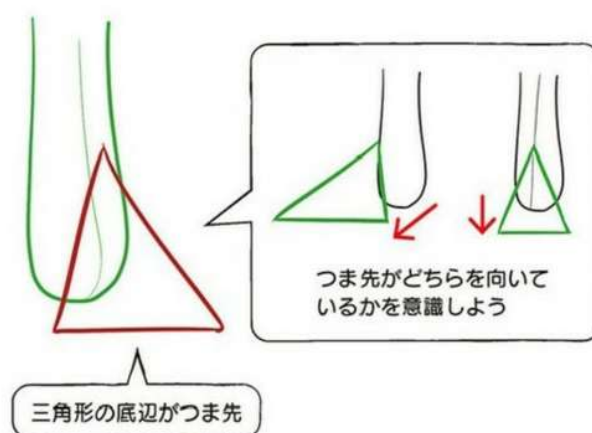
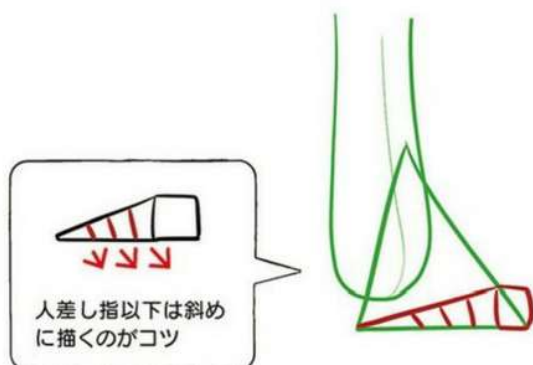
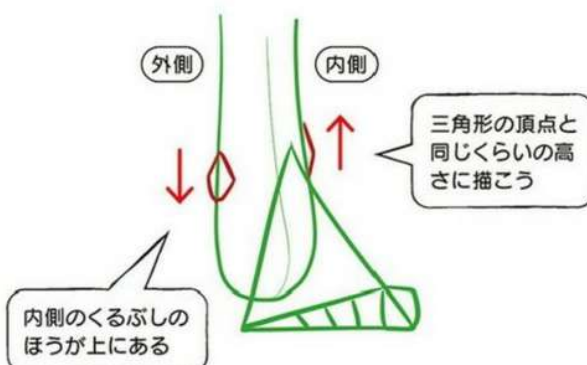
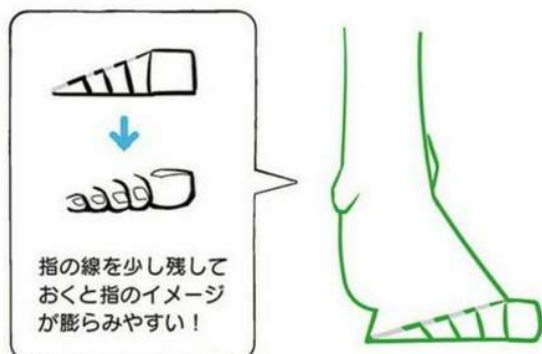
1
4
親指：足は、1：4

背面

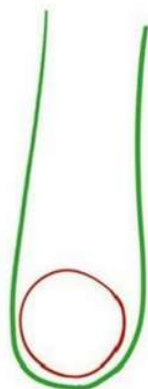
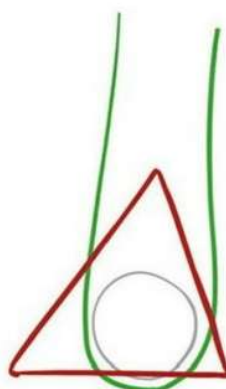
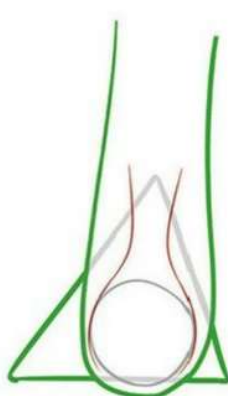
3
1
アキレス腱：足首は、1：3

足首と膝の皿は同じ幅

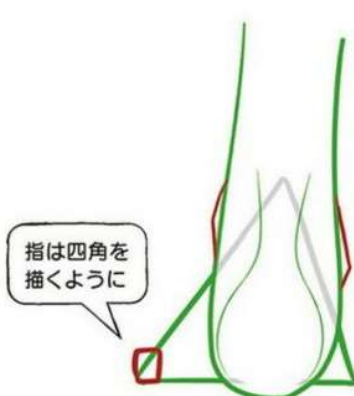
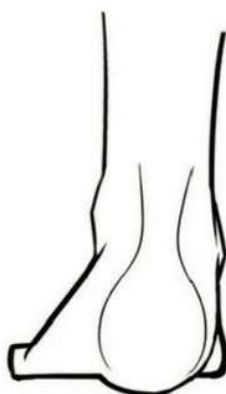
足の描き方（正面）

1 足後部のアタリを取る

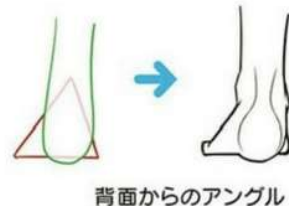
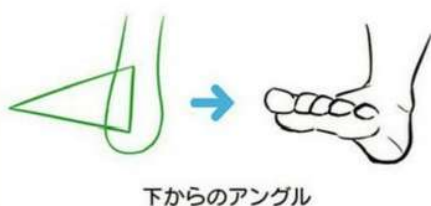
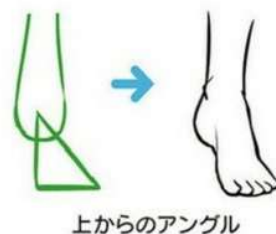
2 つま先のアタリを取る

3 足の指を描く

4 くるぶしを描く

5 余計な線を消したら デッサン完成！

6 整えてラフを仕上げよう

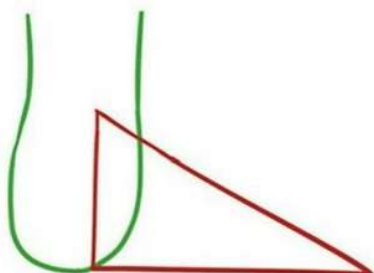
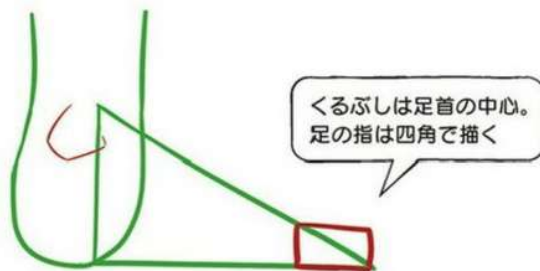
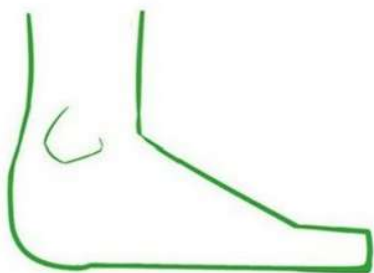
足の描き方（背面）

1 足後部のアタリを取り、底にかかとのアタリを取る

2 つま先のアタリを取る

3 アキレス腱を描く

4 くるぶしと指を描いたらデッサン完成！

5 整えてラフを仕上げよう

Point 三角と棒

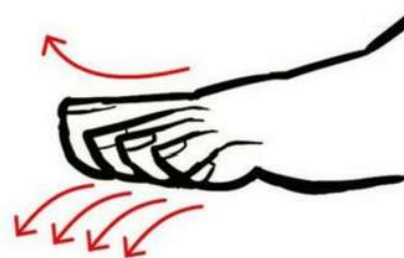
三角と棒であらゆるアングルの足が描けます。上からのアングルでも下からのアングルでもかかと側のアングルでも、つま先は三角形、かかと側は棒にします。

足の描き方（側面）

1 足首と足先を描く

2 くるぶしとつま先を描く

3 余計な線を消したらデッサン完成！

4 足の指を描き込んでラフを仕上げよう

内側は土踏まずと親指を　　外側は指を５本描こう

Point 足の指

足の指は、親指とそれ以外の指に分けて考えます。

親指はその他の指に比べて２倍ほど大きい

親指だけ上を向いていて、その他の指は下を向いている

普通に描いて

削る！

小指は他の指に比べて少し奥にある

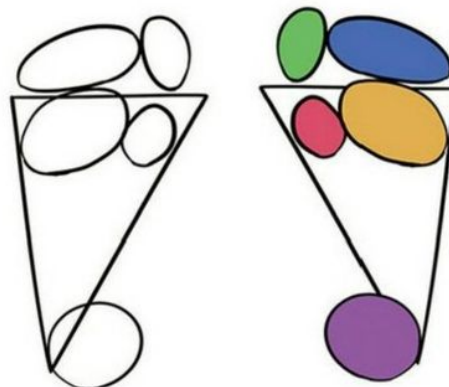
親指と人差し指の間には少し隙間がある

足の裏

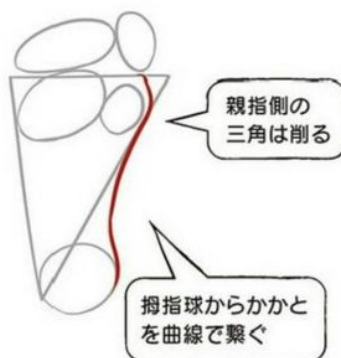
足の裏の構造

足の裏は曲線が多く、バランスが非常に取りにくいパーツです。5つの円と1つの三角形に簡略化して考えましょう。

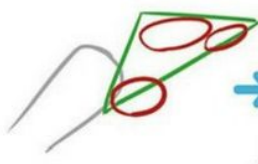
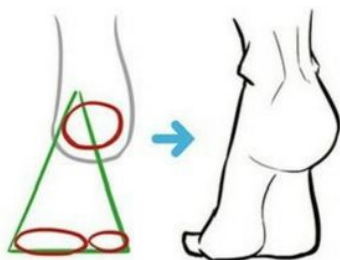
■詳細な構造

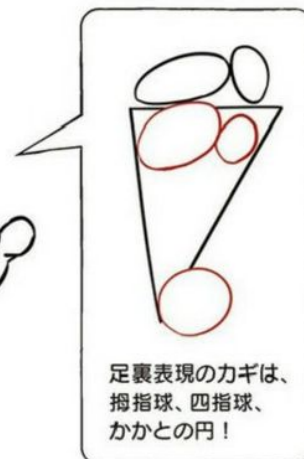
■イラストに必要なアタリ

足の裏の描き方

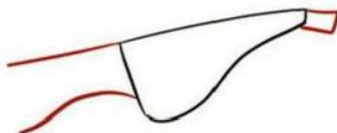
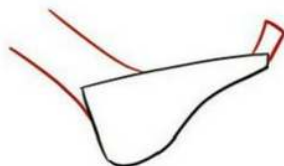
1 足裏のアタリを描く

2 形を整える

3 足の指を描いてデッサン完成！

Point 足裏の３つの円

足を描く際、足裏全体が見えるよう描くことは実はほとんど無く、つま先立ちなど部分的に見える足裏を描くことがほとんどです。どんなアングルでも足の裏の形は変わりません。必ず、拇指球、四指球、かかとの3点を結ぶ三角形になっています。足首に繋がるかかとを軸に、三角形を作って描いてみましょう。

どんなポーズでも足裏の形は変わらない！

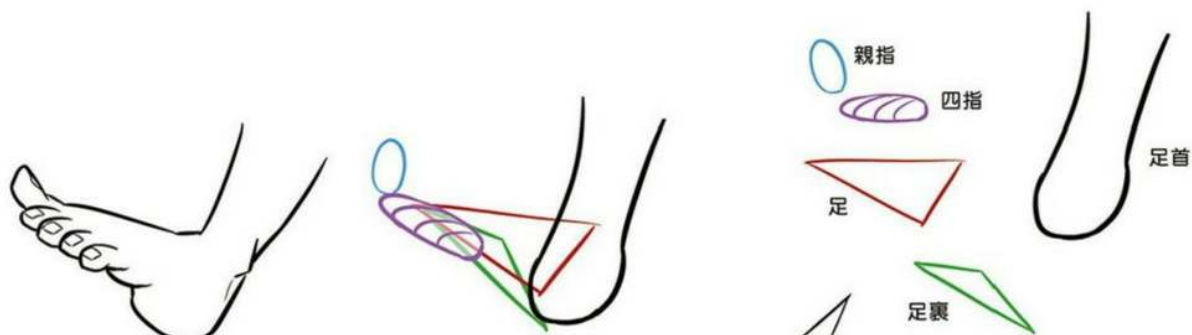
足裏表現のカギは、拇指球、四指球、かかとの円！

Point 足の形

足裏もそうですが、図の黒線で描かれた足の土台の形も絶対に変わりません。変わっているように見える原因は足首と足指です。足首と足指を動かして様々な形状を表現します。

Point つま先と膝の向き

どのようなポーズでも、どのようなアングルでもつま先と膝は同じ方向を向きます。方向がバラバラだと足が折れているように見えてしまうので気をつけましょう。

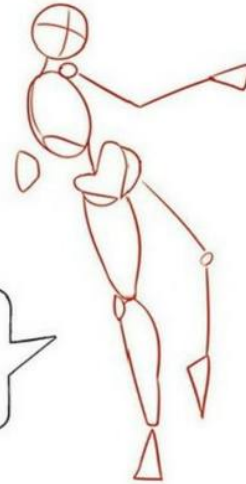
JumpUp 足をパーツに分ける

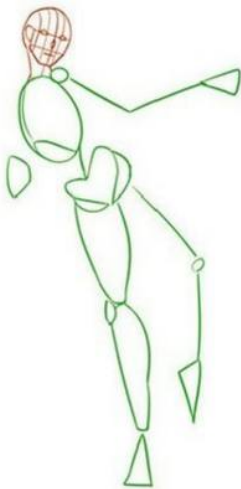
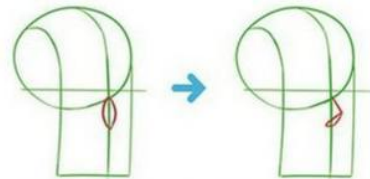
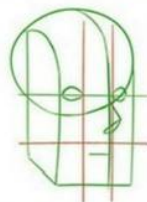
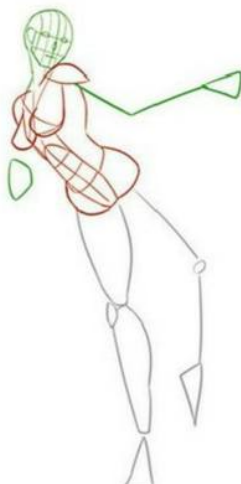
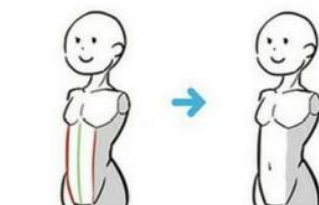
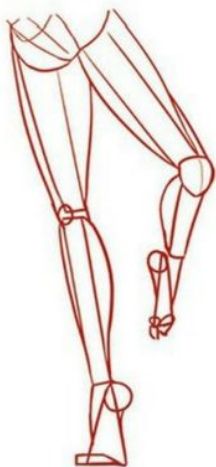
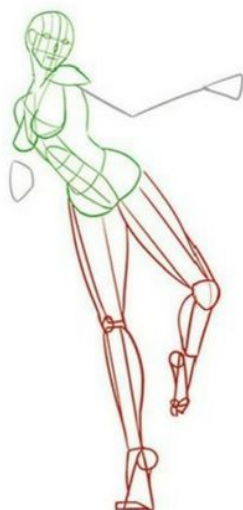
難しい角度の足を描く際は、足首、足、親指、四指、足裏の5つのパーツの分けて考えてみましょう。

Appendix

キャラクターを描く

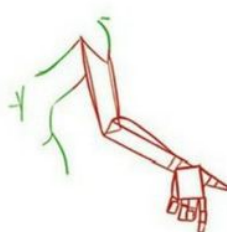
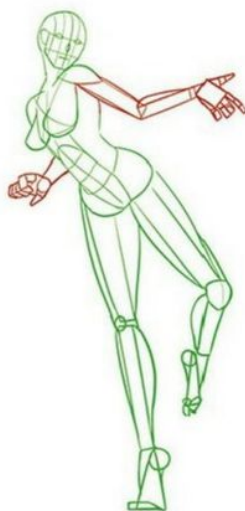
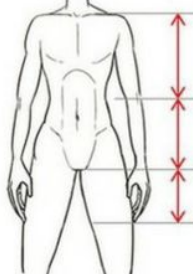
本書で紹介したことを使ってキャラクターを描いてみましょう。各パーツのポイントも併せて説明します。

1 どんなものを描くかざっくり決めてみる

2 アタリを取る

身体の比率やパーツの長さを正確に測れるならば、骨のようなアタリでは無くてもOK

3 顔をデッサンする

4 胴体をデッサンする

5 足・脚をデッサンする

太ももの筋肉は箱に置き換えて考えよう（p.146）

足裏を三角と3つの円で表現し足を描こう（p.166）

6 手、腕をデッサンする

腕の長さの比率を必ず守ろう（p.133）

指はそれぞれが消失点に向かうように描こう（p.128）

胴体に隠れて見えない腕も、レイヤーと色を変えてしっかり描くとデッサンの崩れが防げる（p.71）

7 ラフを描く

8 線画を描く

9 色を塗り仕上げをして完成！

これもそれぞれのパーツの区別が付くようにレイヤーと色を分けると修正などが楽（p.71）

綺麗な線を引くように心がけよう。特に顔と髪に気をつかうと線画の質が上がる

光源の位置を決め、どこから光が当たっているかを意識し、影をつけよう（p.117）

Appendix

図解筋肉

正面

- 僧帽筋
- 大胸筋
- 広背筋
- 外腹斜筋
- 腹直筋
- 大殿筋
- 中殿筋
- 大腿筋膜張筋
- 三角筋
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 橈側手根屈筋
- 指伸筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 短橈側手根伸筋
- 長母指外転筋
- 短母指外転筋
- 長掌筋
- 大腿直筋
- 縫工筋
- 恥骨筋
- 長内転筋
- 薄筋
- 内側広筋
- 外側広筋
- 腓腹筋
- ヒラメ筋
- 長趾伸筋
- 前脛骨筋
- 短腓骨筋
- その他の筋肉
- 骨

■詳細な構造

■デッサンに使うパーツ

背面

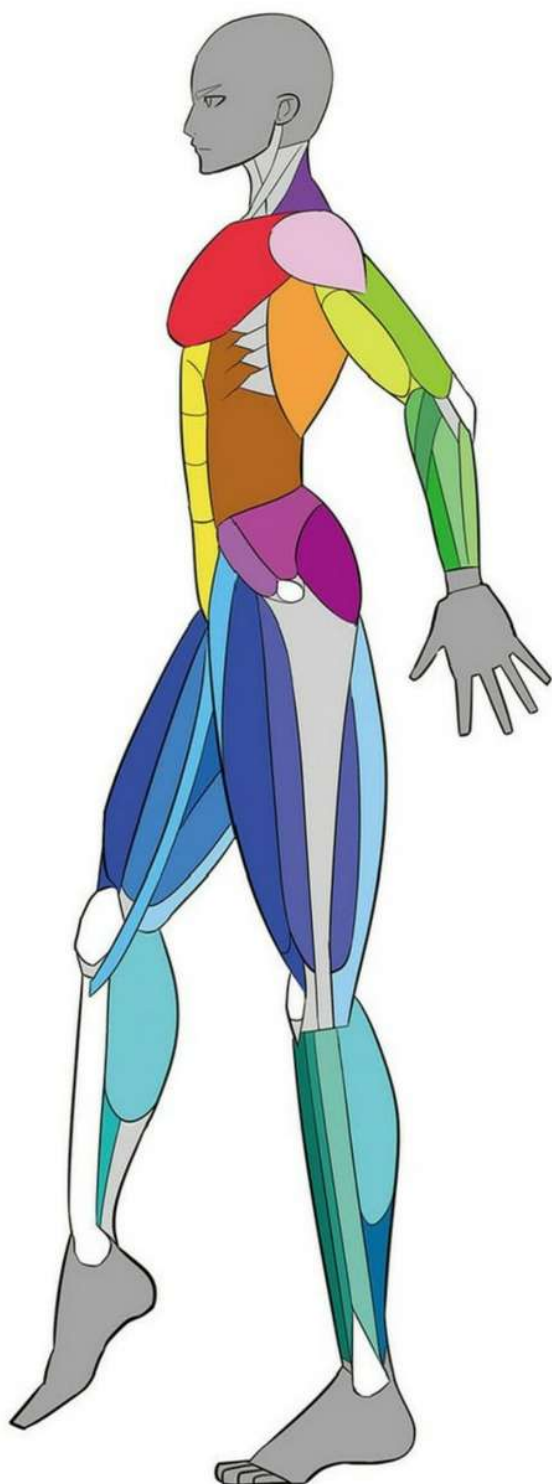
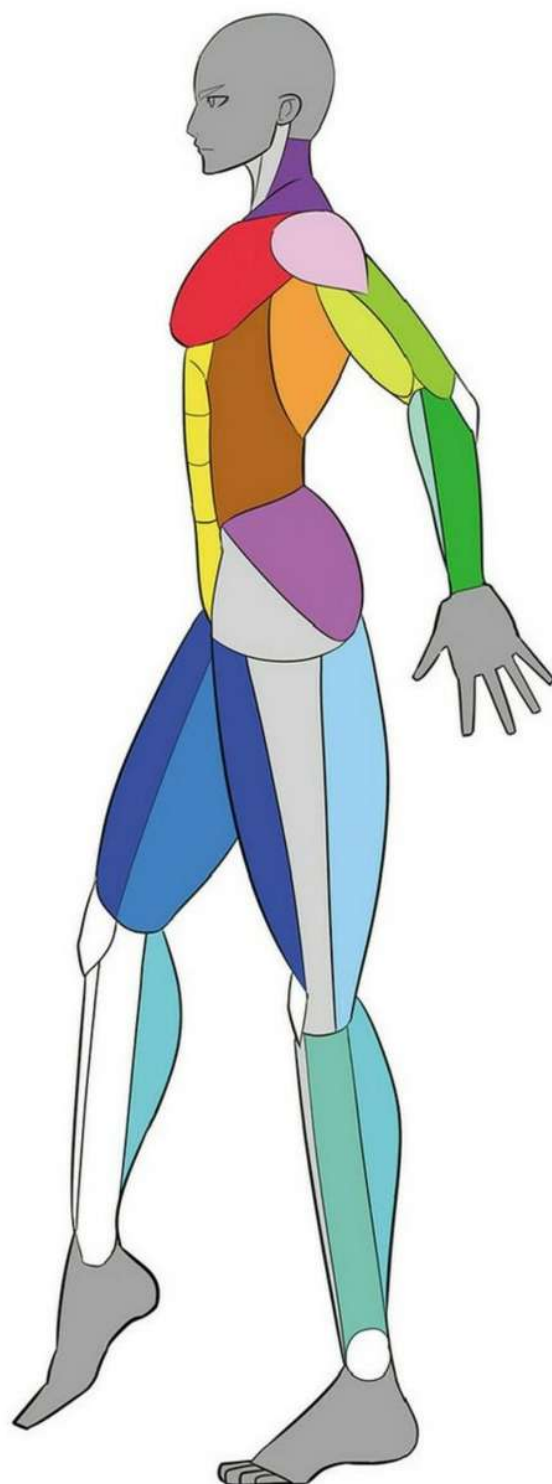
- 僧帽筋
- 広背筋
- 外腹斜筋
- 大殿筋
- 中殿筋
- 大腿筋膜張筋
- 三角筋
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 短橈側手根伸筋
- 長母指外転筋
- 指伸筋
- 尺側手根伸筋
- 尺側手根屈筋
- 大内転筋
- ハムストリングス
- 外側広筋
- 腓腹筋
- ヒラメ筋
- その他の筋肉
- 骨

側面

僧帽筋	三角筋	大腿直筋	ヒラメ筋
大胸筋	上腕二頭筋	縫工筋	長趾伸筋
広背筋	上腕三頭筋	長内転筋	前脛骨筋
外腹斜筋	腕橈骨筋	薄筋	短腓骨筋
腹直筋	長橈側手根伸筋	内側広筋	その他の筋肉
大殿筋	指伸筋	外側広筋	骨
中殿筋	尺側手根伸筋	ハムストリングス	
大腿筋膜張筋	尺側手根屈筋	腓腹筋	

■詳細な構造

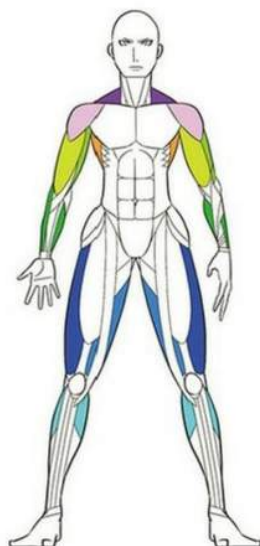
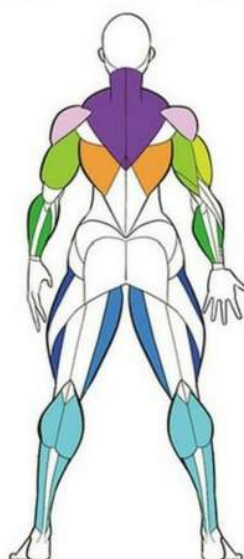
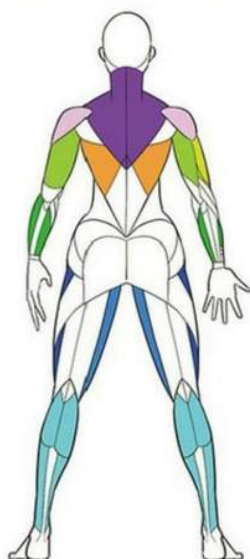
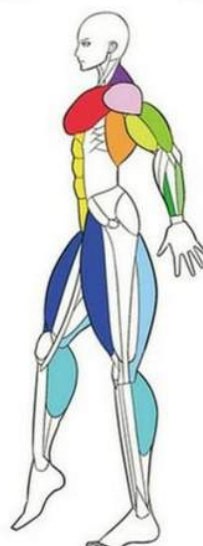
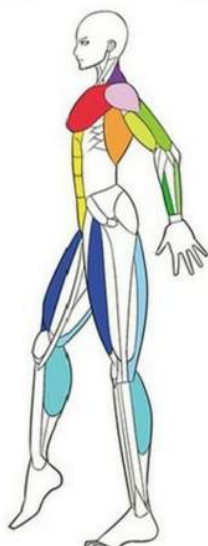
■デッサンに使うパーツ

Appendix

筋肉質な人物の描き方

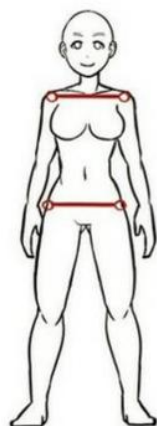
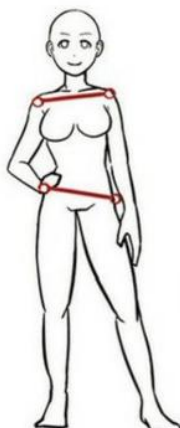
筋肉は鍛えると大きくなります。基本的に腕、脚、腹など、よく動かす筋肉が大きくなりやすいです。

鍛える前

鍛えた後

Appendix

コントラポストとK字理論

コントラポスト

コントラポストとは、肩の関節の向きと股関節の向きがあべこべになる状態のことを言います。この状態を意識して描くと、身体に動きが生まれ、より自然なポーズになります。

K字理論

胴の片側が伸びている場合、もう片側は必ず「く」の字に曲がります。まっすぐなラインと「く」の字のラインを合わせるとKの字に見えることから本書ではK字理論と呼ぶことにします。K字理論を意識したポーズにすると、より自然な身体のラインが表現できます。

コントラポストとK字理論の例

索引

■著者略歴

松（A・TYPEcorp.）

東京都出身。
大学卒業後フリーランスのイラストレーターに。
幅広い絵柄を駆使し、カードゲーム『マジンボーン・データカードダス』『ディスク・ウォーズ：アベンジャーズ』のイラストや、4コマ漫画『BIOHAZARD THE TOON』の執筆、小説の挿絵などを手がける。
また、毎週ニコニコ生放送でのライブ配信を通じて、絵の描き方を教える「お絵かき救命病棟24時!」を開催している。

ホームページ：http://atipe.net/
ニコニコ生放送：http://com.nicovideo.jp/community/co1921867
Twitter：https://twitter.com/atype55

本書のサポートページ
http://isbn.sbcr.jp/84062/

デジタルイラストの「身体」描き方事典
身体パーツの一つひとつをきちんとデッサンするための秘訣39

2016年6月29日　初版第1刷発行
2016年8月2日　初版第2刷発行

著　者　松（A・TYPEcorp.）
発行者　小川 淳
発行所　SBクリエイティブ株式会社
〒106-0032　東京都港区六本木2-4-5
http://www.sbcr.jp/
印　刷　株式会社シナノ

組　版　風工舎
装　丁　渡辺 縁

※本書の出版にあたっては正確な記述に努めましたが、記載内容などについて一切保証するものではありません。
※乱丁本，落丁本はお取替えいたします。小社営業部（03-5549-1201）までご連絡ください。
※定価はカバーに記載されております。

Printed in Japan　ISBN 978-4-7973-8406-2

デジタルイラストの

「身体」描き方事典

身体パーツの一つひとつを
きちんとデッサンするための秘訣39

松（A・TYPEcorp.）著